

Flair

LILAS
LA couleur
qui va avec
tout

**Cycle perturbé
après le vaccin?**

'Il a duré seulement
13 jours, j'ai tout de suite
été réglée'

CHEVEUX
Nos astuces pour
qu'ils poussent
plus vite

Horribles voisins

'Quand son chien
m'a mordue à sang,
elle m'a ri au nez'

RÉSEAUX SOCIAUX

Faites un break!

**Comment passer moins
de temps sur les écrans**



VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Eucerin®

TACHES BRUNES ? MANQUE D'ÉCLAT ?

1^{ERS} RÉSULTATS VISIBLES
DÈS 2 SEMAINES**

«CE SOIN A VRAIMENT
CHANGÉ MA VIE !»

FIEN DEQUECKER, BLOGUEUSE BELGE



SEMAINE 0



SEMAINE 12***



DISPONIBLE EN PHARMACIE & PARAPHARMACIE

* Thiamidol breveté en France, en Belgique et aux Pays-Bas. ** Scoring clinique réalisé sur 32 à 35 sujets (selon le produit testé).

*** Ceci représente un exemple, les résultats individuels peuvent varier. Valable pour la gamme Eucerin Anti-Pigment.

Mes coups de cœur



Ma robe de la rentrée!

Page 22



**Les Hautes Fagnes,
dépaysement garanti!**

Pages 64



**indispensable pour
dompter mes cheveux**

Page 37



**«Notre but
est de vous
informer
pour rassurer»**

Dans ce numéro, notre journaliste a mené l'enquête pour connaître l'impact du vaccin contre la Covid-19 sur le cycle menstruel des femmes. Notre but n'est pas du tout de semer le doute ou d'alimenter le discours des anti-vax, loin de là. Nous voulions surtout informer et rassurer les femmes. Car nombreuses sont celles qui ont observé des variations dans leur cycle. Des règles plus douloureuses, un syndrome pré-menstruel plus long et plus marqué. Un cycle plus court, avec des règles qui arrivent à peine 12 jours après les précédentes. Des saignements plus forts alors même qu'elles sont sous contraceptif qui les limite, comme un stérilet. Ou bien un retard de règles qui, naturellement, engendre un stress avec une question évidente: « suis-je enceinte? » Autour de moi, deux femmes ont fait un test de grossesse dans ces circonstances, sans pour autant faire le lien tout de suite avec le vaccin qu'elles avaient reçu quelques jours auparavant. Parce qu'il serait tellement plus rassurant pour les femmes de savoir qu'il est possible d'avoir des variations du cycle menstruel. Que c'est un des effets secondaires possibles qui peuvent survenir après la vaccination contre la Covid-19. Un effet secondaire presque banal tout comme une fièvre, des maux de tête, une grande fatigue ou des nausées. Pour en savoir plus et je l'espère vous rassurer à ce sujet, rendez-vous à la page 14. Bonne lecture,

Lise-Marie Cassart

Secrétaire de rédaction

✉ lise-marie.cassart@flair.be

VIVACITÉ

VOTRE DOSE DE VITAMINE V



Le samedi de 13h à 15h
Super Nanas

Dans une ambiance décontractée, Sara De Paduwa, Ophélie Fontana, Fanny Jandrain et Laure Fornier mettent en lumière les femmes remarquables qui font l'actualité. Super Nanas, c'est un rendez-vous dans l'air du temps, souriant et bienveillant, qui ne parle pas qu'aux femmes.

© Studio Graphique RTBF - Photo: Vlad VDK

Flair Sommaire



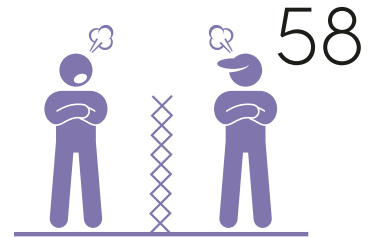
SELF-LOVE

- 8 **Coups de cœur**
- 12 **My body & me**
Votre corps et vous
- 14 **Actu**
Nos règles face au vaccin
- 20 **Pimpez-moi**
Envie d'un nouveau look ?
- 23 **Virée shopping**
- 24 **Mode**
Total look lilas
- 32 **Body**
On se remet à courir
- 36 **Beauté**
Pour des cheveux longs
- 42 **Point G**



GÉNÉRATION F

- 44 **Psycho**
Comment lâcher nos écrans
- 51 **En story**
Vos réactions sur les réseaux
- 52 **Couple**
Les flammes jumelles
- 56 **Potins**
- 58 **Vécu**
Mes horribles voisins



CHILLAX

- 64 **On sort**
- 65 **On se pose**
- 66 **L'interview**
Loïc Nottet
- 68 **Tourisme**
Bois-le-Duc
- 76 **Popcorn**
- 78 **Cuisine**
- 82 **Trop bon**
- 83 **Horoscope**
- 84 **Astro**
- 85 **Flairplay**
- 87 **Question à la rédac'**
- 88 **La semaine prochaine**
- 90 **C'est pas grave**

Dans les coulisses de Flair



Vous avez envie de tout savoir sur la sexualité sans tabou? Découvrez nos vidéos *La réponse Q* avec **Laurane** sur notre Instagram de @Flair Belgique



Entourée de lilas du sol au plafond pour notre shooting mode page 24, **Catherine** a jeté son dévolu sur le plus cool de tous les bobs: celui en fourrure lilas.



PRODUCTION:
ELISABETH BUNGENEERS
DIRECTRICE ARTISTIQUE LINE BROECKX
PHOTO DIMITRI LOWETTE
ASSISTANTE ANKAT
MANNEQUIN OLGA CHEZ LINDA
MODELS
MAKE-UP GLADYS FERRO
STYLISME MARIEKE DE PAUW
SOUTIEN DE SPORT - C&A
CROPPED TOP - H&M
JOGGING - MBYM



Testé et approuvé par la **journaliste beauté Lise**: le masque biodégradable de Garnier! Découvrez les conseils de Lise en page 10.

à propos de nous

Flair est la plus grande marque médiatique pour les jeunes en Belgique. Nous touchons chaque mois plus de 3 millions de lecteur-trice-s. Flair inspire au travers de témoignages, images et opinions divers, inclusifs et optimistes. Et avec vous, nous souhaitons rendre le monde un peu plus beau. En posant chaque jour des choix malins. En optant plus souvent pour le durable. En nous éloignant des idéaux de beauté stéréotypés. En nous aimant et nous acceptant tel-le-s que nous sommes. Nous ne recherchons pas la perfection, mais souhaitons booster l'estime de soi. Parce que tout commence par là. Ensemble nous y arriverons bien mieux que seul-e-s.

Bienvenue dans le monde merveilleusement imparfait de Flair!

Flair SELF-LOVE

Tout ce dont vous avez besoin pour vous sentir encore mieux dans votre peau, au propre comme au figuré. Parce que l'estime de soi est la chose la plus importante qui soit.



8 Coups de cœur

12 My body & me
Mon corps et vous

14 Actu
Quel est l'impact du vaccin sur le cycle menstruel?

20 Pimpez-moi
Envie d'un nouveau look?

23 Virée shopping

24 Mode
Le lilas dans tous ses états

32 Testé pour vous
L'appli Start 2 run

36 Cheveux
Nos astuces pour qu'ils poussent plus vite

42 Point G

← Catherine, journaliste

« Quand j'ai dit à mes amies que je commençais à courir avec Start 2 Run, elles m'ont demandé si c'était pour un article. Elles me connaissent si bien... »

L'expérience de Catherine, page 32



COUPS DE ♥

Nos tendances, marques et nouveautés préférées du moment.



HAPPY 30

L'Huile Prodigieuse souffle ses 30 bougies. À cette occasion, Nuxe lance une nouvelle édition de sa célèbre et cultissime huile sèche: l'Huile Prodigieuse Néroli aux vertus apaisantes. Certifiée bio et formulée avec 100 % d'ingrédients d'origine naturelle, elle est enrichie en huile bio de prune d'Ente et de sésame. Coup de cœur pour cette nouvelle huile au parfum enivrant qu'on se languit d'appliquer sur notre visage, notre corps et nos cheveux.

Huile Prodigieuse Néroli de Nuxe (33,20 €, en pharmacies et parapharmacies).

H&M SAVE THE QUEEN!

La collection Studio de H&M devient plus désirable chaque saison. Sous la devise «Queen yourself», la chaîne suédoise rend hommage cet automne à toutes les reines que nous sommes. La capsule regorge de pièces qui se remarquent, celles à l'effet waouh, telles qu'un corset à fines rayures et un pantalon de costume, des pulls à découpes, une robe ballon et un body avec «queendom» imprimé dessus.



Robe ballon à larges épaules et imprimé graffiti en 100 % polyester recyclé et col roulé en strass en matières partiellement recyclées (129 € et 49 €, H&M Studio, en vente en ligne à partir du 9 septembre).

Lingerie de lèvres

Ne laissez pas vos lèvres dénudées, mais couvrez-les d'une teinte mate qui dure. Cette Lip Lingerie XXL de NYX Makeup est légère et confortable, tout comme nos sous-vêtements préférés.



Lip Lingerie XXL
de NYX Professional Makeup (9,50 €, chez Di). Existe en 24 teintes différentes.

Santé!

Votre boisson préférée sur une casquette ou un t-shirt? C'est possible grâce à la marque bien nommée Cocktaillored. De Negroni à Martini, vos fringues disent «santé»!



Casquette rose avec broderie (34,95 €, sur Cocktaillored).

LE JOGGING PARFAIT

Quand Levi's lance (enfin) notre uniforme cozy préféré (le jogging), on ne peut que s'enthousiasmer. Doux, extensible, confo et stylé, le jogging pensé par la marque de denim a tout pour nous plaire. La collection Red Tab est fabriquée en coton éponge français et se décline dans une gamme de jolies couleurs et imprimés. Avec leur coupe vintage et légèrement oversized, on cède à la tentation.



La collection joggings
Levi's® Red Tab™ est disponible sur levi.com et dans tous les magasins Levi's.

FESES DE DÉESSES



Nos popotins ont aussi droit à leurs soins privilégiés, notamment pour remédier à l'acné qui peut se développer de ce côté.

La marque américaine Bawdy recommande un masque aux actifs AHA pour éviter l'inflammation des follicules pileux. Ce qui aide aussi: porter des vêtements amples et respirants en matières naturelles et prendre une douche immédiatement après avoir transpiré.



Slap It, masque aux acides de fruit de Bawdy (8,50 €, à commander sur Bawdybeauty.com).



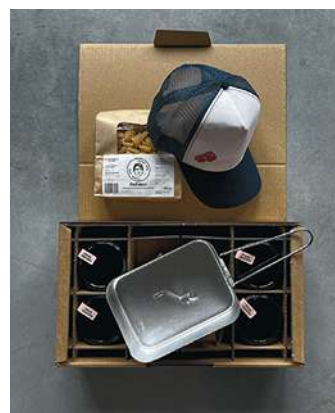
Masques jetables

Youpi! La dernière génération de masques en tissu est biodégradable et vous pouvez les jeter au compost sans culpabiliser. Une peau hydratée avec moins d'impact sur l'environnement, on dit oui.

Masques en tissu biodégradables de Garnier (2,99 €, chez Di).

LE KIT DES VENTURIERS

Envie d'une sensation de vacances en 3, 2, 1? Première étape: trouvez un endroit où vous pouvez dormir au vert (Campspace.com est une bonne source). Deuxième étape: jetez-y votre tente et préparez un feu de camp. Troisième étape: préparez sur place les pâtes de la Think Camping Box de Think Tomato. Cette boîte de camping contient un paquet de pâtes, deux pots de sauce tomate, un bol, un ouvre-bouteille et une casquette avec des tomates dessus.



Think Camping Box
(44,95 €, sur Thinktomato.be).

SELTZEMENT BON!

La plus grande tendance en matière de boissons? Les eaux de seltz dure: soit une eau gazeuse à laquelle on a ajouté un arôme de fruit ainsi qu'un peu d'alcool. Elles contiennent autant d'alcool qu'une bière, mais pas de gluten et moins (voire pas) de sucre. Agréable et frais, et idéal pour l'été! Quelques nouveautés:



Topo Chico Hard Seltzer, disponible en Tangy Lemon Lime, Tropical Mango et Cherry Açai (1,75 €, en supermarché).



Ono Hard Seltzer, disponible en Gingembre, Citron Vert, Framboise et Pamplemousse (59,76 €/24 canettes de 250 ml, sur Onodrinks.be).



Real Buddies est livré avec des saveurs comme la cerise noire, la menthe framboise et le citron vert (29,88 €/12, sur Realbuddies.be).

CE SOIR C'EST CHEESE AND WINE !

Pas envie de passer des heures en cuisine ?
Que ce soit en couple ou entre amis, misez sur un plateau de fromage
accompagné d'un bon vin et d'un bon pain. Zéro préparation pour
un max de satisfaction ! Et tout ça à petit prix, grâce à ALDI.



Les meilleurs repas sont parfois les plus simples, à condition de miser sur la qualité. Et pour cela, pas besoin de se ruiner. Chez le champion de la qualité à prix bas, vous trouverez **un large assortiment de vins** rouges, rosés et blancs pour accompagner votre soirée cheese and wine. Parce que oui, un fromage, ça ne se déguste pas qu'avec du rouge ! Rien de tel qu'un vin blanc pour faire ressortir les arômes subtils d'un fromage à pâte molle comme un camembert Destrier, par exemple. Pour savoir quels sont les meilleurs accords mets-vin, il suffit de consulter **le guide des vins d'ALDI (*)**.

Vous trouverez aussi en magasin un grand choix de **délicieux fromages**, y compris bio, comme le fromage d'abbaye et le maasdam. Vous reconnaîtrez le fromage bio au label bio d'ALDI, au label bio européen et à son goût authentique. Ce produit est fabriqué à base de lait biologique de vaches. Ces animaux sont élevés dans le respect du bien-être animal et ne mangent que des aliments sans antibiotiques ajoutés.



John Van De Walle
sommelier-conseil ALDI

Vous ne savez pas
quel vin choisir
pour accompagner
votre plat ?
Cherchons-le ensemble
sur [aldi.be/
guide-des-vins](http://aldi.be/guide-des-vins)



Côté **boulangerie**, différentes sortes de pain frais, dont aux noix et aux raisins secs, sont à votre disposition. Prévoyez également de la charcuterie pour ceux qui n'apprécient pas le fromage.

LA QUALITÉ AVANT TOUT

Au rayon vins, vous trouverez des vins locaux ou internationaux, pour chaque occasion et chaque budget. Parmi eux, bon nombre sont primés et médaillés ou promis à un brillant avenir. Regroupés sous « **Les Stars #Oui, c'est chez Aldi** » (*), ces vins de qualité ont été testés et approuvés par des experts comme le magazine Test Achats, des journalistes spécialisés, des œnologues, des sommeliers...

Venez les découvrir lors de la Foire aux vins chez ALDI du lundi 30 août au samedi 18 septembre inclus.

(*) Envie d'en savoir plus ?

Découvrez toutes leurs Stars sur aldi.be/stars.



Qualité supérieure, prix bas





my body & me

Tiffany, 28 ans, est contrôleur de circulation chez Infrabel. Elle habite à Boussu. Maman de deux garçons de 2 et 4 ans, elle est en couple. Elle mesure 1 m 70 et pèse 79 kilos.

Texte: Amandine de Harlez **Photo:** Morgane Gielen **Make-up:** Yung Fierens

VISAGE ET CHEVEUX «J'aime bien mon visage. Je crois d'ailleurs que c'est ce que j'aime le plus chez moi. Je me trouve jolie, j'aime bien me maquiller et prendre soin de mon visage. J'applique des masques de temps en temps et, de la crème matin et soir. J'aime bien travailler ma bouche, du coup, je porte souvent du rouge à lèvres. Je change très souvent de couleur de cheveux. À la base je suis blonde, mais j'ai été rousse, puis rouge, maintenant mes cheveux sont noirs. Je les boucle et les lisse, en fonction de mon humeur.»

POITRINE «Je n'aime pas ma poitrine. Depuis que j'ai allaité deux enfants, j'ai vraiment perdu en fermeté.

«Je préfère profiter de la vie que des contraintes des régimes»

On dit qu'avec le temps ça va revenir, mais elle est vraiment flasque. J'ai parfois envie de la faire refaire pour qu'elle soit plus ferme. J'évite les soutiens-gorge push-up parce qu'avec des seins mous, l'effet est encore pire, ça ne ressemble à rien (rires).»

VENTRE «Depuis les grossesses, c'est la cata, je le trouve trop gros. Je m'accepte comme je suis parce que je n'ai pas le courage de faire régime mais il ne me plaît pas. Bon si je regarde le côté positif, après deux grossesses, je n'ai pas de vergetures et ma peau est belle. Donc au final, j'apprends à m'accepter et surtout, je ne me prive de rien, que cela soit côté fringues ou bons petits plats. Je suis gourmande (rires).»

BRAS ET JAMBES «Je n'ai aucun souci avec mes bras. Ils sont fins et ils commencent à être de plus en plus tatoués. J'aime bien les bras tatoués, je trouve que ça les met en valeur. Mes jambes ne sont pas fines. Je les voudrais plus musclées, mais avec le boulot et mes deux enfants, je n'ai pas le temps.

Ça ne me complexe pas plus que ça. À part les shorts très courts que j'évite, je porte de tout, des jupes, des robes, des pantalons moulants...»

FESSES «Je voudrais bien les mêmes, mais en version plus musclées (rires). J'aime bien leur taille et leur forme. Avec mes grossesses, j'ai pris du poids dans les fesses et ce n'est jamais reparti. Mais je les aime quand même. Elles sont à la fois rondes, tendance et canon.»

SON CONSEIL ULTIME POUR S'AIMER?

«Mon conseil pour s'aimer c'est de ne se priver de rien. Avant, je m'habillais de manière très basique, mais depuis que je prends plus de temps à choisir mes looks, je m'accepte beaucoup plus. Donc même avec des rondeurs, il n'y a pas de raison de se priver des couleurs flashy ou des imprimés.»

JE MÉRITE UN DIX PARCE QUE...

«Déjà parce que j'ai osé venir ici. Malgré mes deux grossesses, je ne pense pas que mon corps soit moche, au contraire. Je me trouve, au final, bien comme je suis. Je parle de régime, mais au fond, je suis bien comme ça (rires). Je préfère profiter de la vie que des contraintes des régimes.»

Morgane Gielen, photographe «Tiffany est à la fois curvy et confiante. Elle accepte son corps comme il est. Elle est inspirante et pétillante.»

Envie de participer au my body & me?

Envoyez un mail à amandine.deharlez@flair.be avec votre nom, numéro de GSM et quelques photos.

Vos règles après le vaccin



Quel est l'impact du vaccin sur notre cycle menstruel?

La question n'est pas de savoir si les vaccins peuvent affecter notre cycle, mais plutôt de comprendre pourquoi on nous met en garde contre la fièvre, les maux de tête ou les raideurs musculaires, mais que rien n'est dit sur le bouleversement de nos cycles menstruels. Alors que beaucoup de femmes semblent souffrir de ce type de troubles, leurs préoccupations ne semblent pas prises en compte.

Texte: Eline Debie et Marie Honnay

En février dernier, un témoignage au sujet d'un cycle menstruel chahuté après le vaccin de la Covid est devenu viral. Le Docteur Kate Clancy, une anthropologue américaine spécialisée dans la santé reproductive, a tweeté qu'un collègue lui avait parlé de femmes souffrant de règles très abondantes après l'injection du vaccin. Kate Clancy a d'ailleurs vécu la même chose, elle-même. «J'avais l'impression d'avoir à nouveau dans la vingtaine», avait-elle commenté à l'époque. Ces anecdotes nous sont parvenues quelques mois plus tard. Dès le mois de mai, les personnes plus jeunes (donc non-ménopausées) ont commencé à se faire vacciner. Depuis, de plus en plus d'histoires similaires ont surgi. Ces dernières semaines, beaucoup de choses ont été écrites à ce sujet sur les réseaux sociaux, notamment par la sage-femme et écrivaine Uwe Porters, 31ans.

«J'avais moi-même remarqué un changement dans mon cycle et entendu des expériences similaires de la part de personnes autour de moi, dit-elle. Alors, j'ai posé la question sur Instagram. J'ai découvert que j'étais loin d'être la seule à souffrir de cela. J'ai reçu mille messages.» L'une des femmes qui l'a contactée a eu un cycle de 14 jours après l'injection. Une autre n'a eu ses règles qu'au bout de 39 jours. Certaines femmes avaient des saignements très abondants, d'autres beaucoup de douleurs abdominales. Une autre témoin a même expliqué ne plus avoir eu de règles du tout. Ex-journaliste pour Flair, Katrien,

39ans, a aussi partagé son histoire sur Instagram. Très vite, son témoignage a donné lieu à de nombreuses réactions sur la toile. Katrien avait indiqué avoir remarqué un changement dans son cycle après avoir reçu sa deuxième injection. Le bénévole (un étudiant en médecine) à qui elle a signalé ce problème a refusé de le prendre en compte. «Nous ne documentons pas ce type de plaintes», lui a-t-on répondu au centre de vaccination. La journaliste a, par contre, été informée qu'elle pouvait renseigner ce type d'effets secondaires sur un site web. Petit bémol: le volontaire en question ne

« Une grippe sévère peut également affecter temporairement le cycle menstruel »

« Savoir qu'un cycle irrégulier peut survenir est tout aussi important que de savoir qu'une fièvre peut être un effet secondaire »

savait pas lequel. « Comment peut-on enquêter si aucune donnée n'est collectée? », s'est alors demandé, la journaliste.

Le chaînon manquant

« Cela ne m'étonne pas qu'un tel effet secondaire soit occulté », explique le Docteur Eline Tommelein. Professeur en pharmacie et bénévole dans un centre de vaccination, elle est aussi responsable de la préparation des vaccins. Sur sa page Instagram, elle communique en toute transparence sur les dangers de certains médicaments sur la fertilité, la grossesse et l'allaitement. Elle a en outre récemment partagé des informations réconfortantes sur l'effet possible du vaccin sur le cycle féminin. « Je commençais à m'inquiéter, car selon mon gynécologue, mon médecin généraliste et le médecin du centre de vaccination, mon changement de cycle ne pouvait pas être lié au vaccin », lui a écrit l'une des femmes qui la suit sur les réseaux sociaux. On note aussi une certaine réticence du côté des gynécologues. « À notre connaissance, la vaccination n'a pas d'effet hormonal », nous a-t-on affirmé. Le plus souvent, nous n'avons même pas reçu de réponse à nos questions. On nous rappelle aussi que les troubles menstruels sont fréquents, ce qui complique tout rapprochement avec la vaccination.



Dans certaines interviews données à des chaînes de télé au nord du pays, certains médecins indiquaient qu'un possible rapprochement était carrément... « tiré par les cheveux ». « À mon sens, il y a trop de témoignages pour tous les ignorer », explique le Docteur Eline Tommelein. « Il est vrai que les données n'ont pas encore été enregistrées. Conséquence: il n'existe aucune publication à ce sujet dans la littérature scientifique. Il est donc très difficile d'estimer l'ampleur du phénomène. Mais il existe des études qui montrent que les troubles menstruels temporaires surviennent beaucoup plus souvent après le vaccin contre la grippe et la vaccination contre le

cancer du col de l'utérus. Un vaccin déclenche une réponse immunitaire. Les cellules sont ainsi prévenues qu'une substance problématique est présente dans le corps. Certaines de ces cellules sont situées dans l'endomètre, c'est-à-dire la muqueuse interne de l'utérus. Dans certaines situations, ces cellules peuvent donc influencer le cours du cycle. On peut donc parler d'une réponse aux vaccins en général, pas du vaccin contre la Covid en particulier. » C'est aussi ce que pense le gynécologue Bertho Nieboer. L'expert indique que le renforcement du système immunitaire grâce au vaccin peut affecter la gravité et le calendrier de votre prochaine période menstruelle et, très occasionnellement, de la seconde. Il cite le stress lié à la pandémie et/ou à la vaccination comme deuxième cause possible. Le site web belge Health and Science indique également qu'un impact ne peut être exclu. Parmi les causes référencées, on trouve: une réaction immunitaire et un stress psychologique/physique qui peut survenir, par exemple, en cas d'infection.

Temporaire et inoffensif

L'impact potentiel sur le cycle menstruel du vaccin peut sembler préoccupant, notamment parce que le problème se produit dans l'utérus. Toutefois, cette inquiétude n'est pas

fondée. Les effets du vaccin sur la fertilité ont été bien testés. «Avant qu'un vaccin ou un médicament ne soit autorisé sur le marché, des recherches sont systématiquement menées sur des souris ou d'autres animaux pour déterminer leurs effets sur la fertilité», explique le Docteur Eline Tommelein. «Cela se fait à une dose environ cent fois supérieure à la dose administrée aux humains. On suppose que si cette dose ne fait rien à l'animal, alors c'est aussi OK pour les humains. Lorsqu'un produit est lancé sur le marché, les chiffres sont bien sûr tenus à jour et examinés. À ce stade, aucun problème lié au vaccin contre la Covid n'a été mis à jour.» Mais que se passe-t-il si vous essayez de faire un bébé dans le(s) mois qui suivent l'administration de votre (vos) vaccin(s)? «Supposons que vous ayez vos règles une semaine plus tôt que la normale après votre vaccination. Cela affectera bien sûr les chances que vous tombiez enceinte ce mois-là, précise Bertho Nieboer. Mais le vaccin n'affecte pas les chances de tomber enceinte à long terme. Notez qu'une grippe sévère peut aussi affecter temporairement la menstruation. Si, en revanche, les irrégularités durent plus de deux cycles, il est préférable de consulter votre médecin.»

Cocher la bonne case

L'influence de la vaccination sur le cycle menstruel a déjà été démontrée. Elle serait toutefois inoffensive et temporaire. Selon

le Docteur Eline Tommelein, cette résistance à reconnaître cet effet secondaire est assez logique. Tout comme l'absence de longues recherches sur le sujet. «Dans le passé, lorsque les études cliniques débutaient, les femmes n'étaient pas autorisées à participer, explique-t-elle, à cause des conséquences possibles pour le futur bébé ou pour la fertilité de la future mère. Ce n'est que depuis le début des années 90 que ces études sont autorisées. Les femmes en âge de procréer étaient donc écartées des études cliniques, tout comme les personnes de couleur. En conséquence, les effets secondaires rapportés et les résultats de l'étude s'appliquent principalement aux hommes blancs. Les effets secondaires tels que l'influence sur le cycle menstruel ou sur l'allaitement ne sont tout simplement pas inclus dans le suivi. Quand on aborde la question des effets secondaires, c'est le plus souvent sur la base de questionnaires

«L'étude des effets secondaires sur la biologie féminine doit être explorée»

en ligne où il faut cocher des cases. Dans le cas du vaccin Pfizer, 50 % des participants étaient des femmes, mais comme il n'y avait pas de cases pour indiquer l'impact du vaccin sur leur cycle, elles n'ont pas pu renseigner ce trouble, même si elles en souffraient. Si le formulaire avait permis de le faire, on imagine que les troubles menstruels seraient apparus dans la liste, sous les maux de tête, la fièvre et les frissons. «Le manque de données sur le cycle menstruel et le vaccin est grave», a écrit le Docteur Jen Gunter, gynécologue canado-américaine et chroniqueuse pour le New York Times. «Je ne m'inquiète pas des effets du vaccin sur la fertilité ou de l'augmentation de l'incidence des fausses couches. Ces aspects ont été bien étudiés pour différents vaccins. Mais savoir qu'un cycle irrégulier peut survenir est tout aussi important que de découvrir que vous pouvez avoir de la fièvre suite à l'injection. Imaginez ne pas savoir que la fièvre est un effet secondaire du vaccin. Dès que le thermomètre se mettrait à grimper, vous angoisseriez faute d'information, alors que le phénomène est tout à fait normal. Il en va de même pour les femmes qui constatent des irrégularités dans leurs règles. Le Docteur Eline Tommelein explique que le silence autour des effets secondaires du vaccin chez les femmes doit d'abord être rompu au plus haut niveau. «L'OMS ou l'Union européenne peuvent imposer certaines exigences aux sociétés pharmaceutiques quant





aux études à fournir avant qu'une substance ne soit mise sur le marché», explique-t-elle. « À un niveau politique plus élevé, il faut que les gens exigent que la question soit mise à l'ordre du jour. L'étude des effets secondaires sur la biologie féminine doit être explorée.»

Et maintenant?

Si vous souhaitez signaler un trouble menstruel survenu après votre vaccination, plusieurs options s'offrent à vous. L'organisme officiel auquel se référeront les employés des centres de vaccination est l'AFMPS, l'agence fédérale du médicament et des produits de santé. Vous pouvez signaler les effets secondaires sur la plateforme Fagg.be. Si vous ne trouvez pas votre chemin sur le site, votre pharmacien ou un autre professionnel de la santé peut vous aider. L'AFMPS indique avoir reçu des signalements concernant l'influence possible du vaccin sur le cycle menstruel, mais que la fréquence (rapport effets secondaires/vaccinations) est difficile à indiquer puisqu'il s'agit de signalements spontanés. « La grande majorité de ces rapports concernaient des cas peu graves qui ont pu être résolus rapidement sans traitement », a déclaré l'agence. Lareb, le centre néerlandais qui traite les effets secondaires, a signalé pour la première fois des rapports concernant des troubles menstruels au début du mois d'août. À cette

époque, le centre en avait reçu plus d'un millier. Selon l'AFMPS, la situation est surveillée au niveau européen par l'Agence européenne des médicaments, mais aucune recherche scientifique n'est menée à ce stade. Kate Clancy, l'Américaine qui avait déjà tweeté sur ses changements menstruels en février, a réalisé un sondage peu de temps après. Depuis plusieurs mois, elle contrôle

spécifiquement le cycle et les menstruations des femmes après vaccination. Elle-même indique que l'étude ne fournira pas une image complètement objective, car ce sont surtout les femmes ayant des expériences négatives ou des effets secondaires évidents qui rempliront le questionnaire sur base volontaire. Malgré cela, toujours selon Kate Clancy, il convient de noter qu'une minorité des personnes qui ont répondu aux questions ont remarqué des effets secondaires. « C'est important de transmettre l'info selon laquelle ces troubles ne concernent qu'une minorité de patients », a-t-elle déclaré. La scientifique remarque toutefois que la plupart des plaintes signalées dans l'étude proviennent de femmes qui n'ont normalement pas leurs règles – à cause de leur contraception ou parce qu'elles sont ménopausées depuis peu – mais qui sont sujettes à des saignements intermenstruels. De plus, il s'agit de cycles plus longs et plus courts et de règles douloureuses. L'application suédoise Natural Cycles sonde aussi les troubles menstruels chez ses utilisatrices. Cette recherche réalisée en collaboration avec l'American National Institute of Health tient compte de plusieurs facteurs: les données relatives au cycle, l'intensité de la douleur pendant les règles, la date et le type de vaccin. Ces données sont collectées sur les périodes menstruelles.

Vos témoignages

« Au cours de mon premier cycle menstruel après l'injection, j'ai souffert de douleurs terribles. Je n'avais jamais ressenti ça avant. »



« J'ai un stérilet depuis un certain temps et je n'avais jamais saigné jusqu'à ce que je reçoive mon vaccin. Et puis, d'un coup, j'ai vécu 5 jours complets de règles douloureuses. »



« Mon cycle a duré deux semaines de plus. Mon syndrome prémenstruel malheureusement aussi... »



« J'ai eu un cycle très court d'à peine 13 jours. Cinq jours après ma première injection, j'étais à nouveau réglée. »

An aerial photograph of a city, likely Brussels, with a large red hot air balloon in the sky. The balloon has the 'Bel RTL' logo on it. The city below is densely packed with buildings, and there are green fields in the foreground. The sky is blue with several colorful circles (blue, pink, green, orange, purple, yellow) scattered around. The text 'Bel RTL' is in the top right corner, and a larger version of the same text is on the hot air balloon. The main text 'Grâce à vous, 30 ans de meilleurs moments' is in the center, overlaid on the city view.

Bel RTL

Grâce à vous,
30 ans
de meilleurs
moments

pimpez-moi

Valentine craque pour la robe chemise

Prénom Valentine

Âge 32 ans

Job Institutrice maternelle

Habite Lasne

«J'ai un style assez classique et je suis souvent en pantalon. Ayant pris du poids suite à ma grossesse et des problèmes hormonaux, je cherche généralement des vêtements confortables qui camouflent mon ventre et mes hanches. J'aime les pièces assez simples, voilà pourquoi j'ai envie d'essayer la robe chemise. Ce que je voudrais avant tout? Me sentir femme et bien dans ma peau!»



Cheveux coiffés, maquillage soigné, deux tenues sur mesure et une séance photo: l'équipe mode de Flair pimpe une lectrice à sa demande.

Production: Emilie Van de Poel **Photos:** Emmanuel Laurent **Stylisme:** Liza Babylon **Maquillage:** Yung Fierens

CONSEIL MODE ►

Idéale pour un dîner ou une journée au boulot: la robe chemise en version longue. Pour éviter le côté trop classique, on oublie le modèle rayé et on jette notre dévolu sur une version colorée qu'on porte avec quelques boutons ouverts pour dégager le cou et le décolleté. On joue la carte du rétro en la portant avec des bottes hautes à talon carré et on finit le look en parant notre coiffure d'un joli diadème.

SHOP THE LOOK ►

Robe chemise rouge orangé (H&M, 19,99 €). **Bottes** écruées à talon carré (Monki, 60 €).

Sac bandoulière noir porté en pochette (Mango, 19,99 €).

Diadème avec perles (Becksöndergaard chez Juttu, 35 €).

Valentine
« Mon mari
me dit tout le
temps que je
suis belle. Pour
une fois, je
suis d'accord
avec lui! »



COPY
THE
LOOK



Robe chemise à imprimé tie & dye (H&M, 29,99 €).



Bottes hautes kaki en caoutchouc (Stradivarius, 55,99 €).



Sac à main noir à imprimé croco (Neuville 🍷, 129 €).

CONSEIL MODE ►

La robe chemise est idéale pour celles qui ont envie de changement sans se prendre la tête et en restant confo. On la choisit en modèle *oversize* et courte pour une allure à la fois décontractée, nonchalante et sexy. On la rend ultra féminine en enfilant des talons hauts et en y ajoutant des bijoux XXL.

◀ SHOP THE LOOK

Robe chemise courte « color block » (& Other Stories, 69,99 €). **Escarpins** à talon et imprimé serpent (Steve Madden, 99,99 €). **Boucles d'oreilles** (Laurence Delvallez 🍷, 119 €). **Bracelet** doré (H&M, 12,99 €).

Valentine
« Quel plaisir
de me
voir plus
féminine! »



COPY
THE
LOOK



Robe chemise courte kaki
(Mango, 39,99 €).



Sandales roses à imprimé
serpent à talon (NA-KD, 55,95 €).



Boucles d'oreilles dorées
(Zara, 12,95 €).

virée shopping

Faites le plein d'inspiration grâce à ce look à moins de 100 €.

▶ En bonne élève, on prouve qu'on gère les combinaisons de couleurs en associant un vert à un jaune moutarde.

Salopette jaune avec boutons (H&M, 29,99 €).



▲ Le haut côtelé est parfait sous une salopette, mais aussi porté par-dessus une de nos jupes d'été.

Top vert à manches longues (Only, 19,99 €).



▲ On enfle des chaussures qu'on adore parce qu'elles sont tout simplement cool et confo.

Baskets blanches à semelle épaisse (Bershka, 19,99 €).



Rentrée des classes

Qui dit 1er septembre dit fin des vacances et dit forcément un look canon pour faire sa rentrée (même si ça fait bien longtemps qu'on a notre diplôme en poche).

TOTAL: 89,96 €

◀ Pas besoin d'user ses fonds de culotte sur les bancs d'école pour craquer sur ce joli sac à dos.

Sac à dos noir en similicuir (Stradivarius via Zalando, 19,99 €).

Emilie, journaliste mode



50 NUANCES DE MAUVE

Douce et féminine, cette couleur pastel va à tout le monde et apporte de la joie dans notre dressing. On vous montre comment adopter le lilas cette saison.

Texte: Catherine Kusters et Émilie Van de Poel **Photos:** Jeroom Vanderbeke / Bitch Studios
Stylisme: Indira Cardinaels **Maquillage:** Kim Theylaert **Mannequin:** Jade de De Boekers

Notre couleur
tendance
préférée de
la rentrée



ULTRA COURT

Le pull ultra court appelé *ultra cropped sweater* est la tendance qui risque de faire grincer des dents. Et pourtant, il faut avouer que porté par-dessus un top à manches longues et un pantalon large, il a tout pour marquer des points. PS: à ne pas confondre avec le boléro.

Pull à col roulé court en maille lilas (C&A, 19,90 €). **Pantalon** camel large (Vero Moda, 49,99 €). **T-shirt** blanc à manches longues (H&M, 19,99 €). **Baskets** (H&M, 39,99 €). **Boucles d'oreilles** dorées (Pieces, 9,99 €).



CHAPEAU!

Après le bob (aussi appelé chapeau de pêcheur) et la casquette de base-ball, le béret fait lui aussi son grand retour. On l'aime pour son côté à la fois rétro et enfant sage qui se combine à merveille avec un look pastel.

Polo en maille côtelée lilas (C&A, 29,99 €).

Jeans blanc (H&M, 29,99 €). **Béret** lilas (SHEIN, 4 €).



VARIATIONS DE COULEURS

Le lilas est une nuance de mauve rappelant la délicatesse des jolies fleurs portant ce nom. On adopte le mauve dans toutes ses déclinaisons: du plus doux au plus vif en les associant sans hésiter. Exemple de look: un pantalon en velours côtelé mauve, porté avec un bonnet mauve flashy. On mise sur des pièces fortes comme le pull débardeur, toujours aussi tendance cette saison.

T-shirt blanc (Arket, 17 €). **Pull** débardeur en laine beige (& Other Stories, 79 €). **Pantalon** lilas évasé en velours côtelé (& Other Stories, 79 €). **Bottines** à lacets et talon (Made by Sarenza, 156 €). **Bonnet** mauve en laine (Howlin' 🍷, 59 €).



ÉTÉ INDIEN

La robe chemise oversize lilas à manches bouffantes est la pièce mode qui prolonge l'été. Quand les températures diminuent, on l'enfile avec un pull col roulé et nous voilà parées à affronter le temps maussade de la rentrée.

Robe chemise lilas à carreaux (Lewis & Melly 🇵🇪, 135 €).

Pull à col roulé blanc (Uniqlo, 29,90 €). **Sabots** écrus (Zara, 39,95 €). **Chaussettes** écruées (Arket, 9 €). **Sac** bandoulière en osier (Primark, 12 €).

SUR LA TOUCHE

Envie d'adopter le mauve sans trop vous mouiller? On adopte cette jolie couleur en petite touche en craquant pour un pantalon de jogging mauve confo et tendance. On l'associe avec une chemise oversize et une paire de bottines. PS: ce modèle s'inspire librement des célèbres bottines Prada qui valent pas moins de 1100 euros. Heureusement, la version qu'on vous a dégotée ne risque pas de vous ruiner!

Chemise beige oversize (Uniqlo, 49,90 €). **Pantalon** de jogging mauve (Vero Moda, 26,99 €). **Bottines** beiges avec pochette (Steve Madden, 139,99 €).



PIÈCE ULTIME

Si on ne devait choisir qu'une pièce lilas, ce serait cette robe sweat-shirt canon. On la porte avec des chaussettes hautes et des simples baskets ou encore avec un legging et des mules pour un look rétro réussi.

Robe sweat-shirt lilas avec logo (SBNM , 109,95 €).



TABLE DES MATIÈRES

Le tweed est la matière qui fait son come-back cette saison. On l'aime pour son côté chic et rétro qui donne à n'importe quel look ce petit truc en plus. Au boulot, on porte la veste sans manches oversize en tweed avec un jeans et des mocassins. En soirée, on l'enfile par-dessus une simple robe noire. Ça change du blazer, non ?

Pull blanc (Uniqlo, 29,90 €). **Veste** mauve sans manches en tweed (Pieces, 49,99 €). **Jeans** baggy (JDY, 44,99 €). **Mocassins** beiges avec boucle (& Other Stories, 110 €). **Sac** bandoulière lilas avec chaîne dorée (Zara, 49,95 €).





1. Bonnet lilas clair (CKS 🇧🇪, 29,99 €). **2. Lunettes de soleil** lilas (Ganni, 195 €). **3. T-shirt** lilas avec volants (Edited, 29,90 €). **4. Pantalon** réversible en coton organique (Skin via net-a-porter.com, 138 €). **5. Mules** en cuir lilas 🇧🇪 (169,95 €, March 23). **6. Sac** bandoulière matelassé lilas avec chaîne dorée (Loavis, 39,99 €). **7. Doudoune** lilas (Monki, 40 €).

COURS TOUJOURS



Catherine,
journaliste, a testé
Start 2 Run et ne
peut plus s'arrêter
de courir



Huit ans déjà que Start 2 Run est le moyen ultime pour aider celles et ceux qui veulent (re)commencer à courir. Envie de vous y mettre vous aussi? Téléchargez l'application et entraînez-vous gratuitement grâce à Flair pendant trois mois avec un coach. Notre journaliste mode Catherine partage son expérience avec vous.

Texte: Catherine Kusters et Emilie Van de Poel

Mes stories Instagram peuvent faire penser le contraire, mais j'étais autrefois sportive. Je parle d'une époque révolue, celle où je faisais du jogging trois fois par semaine en préparation du *Brussels Urban Trail*, un parcours de 11 km à travers notre capitale. Pas pour le plaisir, mais parce que je voulais pouvoir inscrire un exploit sportif dans mon palmarès avant mes 30 ans. C'était il y a trois ans et je vais être honnête avec vous: après l'arrivée, j'ai rarement, voire plus jamais, participé à une course. Il est grand temps de recommencer à courir. Loïc Nottet, j'ai besoin de toi!

START 2 WALK

Je n'aime pas trop les encouragements, je préfère souffrir en silence. Mon aventure Start 2 Run commence un vendredi matin tôt. Pour une fois, je suis la première réveillée et à me faufiler hors du lit en silence. Baskets aux pieds, écouteurs dans les oreilles et c'est parti. Bien que j'ai déjà parcouru 11 km dans le passé, je choisis le programme d'entraînement le plus facile. Pendant 30 séances d'entraînement d'une demi-heure environ, Loïc me guidera sur les 5 km à parcourir. Sa voix me salue comme un vieux copain et avant de m'en rendre compte, je suis déjà partie. Start 2 Run est connu pour alterner course et marche, idéal pour les sportif·ve·s comme moi qui souhaitent (re)commencer à courir. Une minute de marche, une minute de course, deux minutes de marche, deux minutes de course et ainsi de

suite. Même si j'appréhendais ma première séance, en réalité, elle est tout à fait supportable grâce à cette alternance. Au moment où je sens un premier point de côté arriver, Loïc me laisse reprendre mon souffle et m'encourage doucement pendant que je marche. Contrairement aux coachs sportif·ve·s sur YouTube, Loïc est assez calme. Quel soulagement! Au bout de vingt minutes, mon premier entraînement est déjà terminé. Après des années d'immobilité, j'ai de nouveau fait de l'exercice en plein air sans douleur et sans perdre mon souffle, le tout avant 9h du matin. D'accord, j'ai marché la moitié du temps, mais c'est un début. Et puis surtout, je peux me sentir supérieure à toutes les accros au yoga et autres gym sur Instagram. Quand elles publient leur premier entraînement de la journée, je suis déjà douchée et changée. Na!

COURIR AU BAR

Mon nouvel amour pour la course surprend tout le monde autour de moi, moi la première. Je fais mon jogging matin, soir et pendant ma pause de midi. J'emmène mes baskets au travail et chez ma mère, pour explorer de nouveaux parcours. Car les tours du parc de mon quartier deviennent vite ennuyeux. Le niveau

débutant de Start 2 Run étant assez cool, je ne dois jamais me forcer à sortir et je m'exécute presque sans pleurnicher. Et parce que chaque entraînement ne dure qu'une trentaine de minutes en moyenne, je n'ai jamais d'excuse pour ne pas y aller. Et c'est là qu'il commence à pleuvoir, bien sûr... Heureusement, je trouve des vêtements de sport jamais portés quelque part au fond de mon placard. J'enfile une veste imperméable et je dois l'admettre: marcher sous la pluie, c'est pas si mal. En revanche, je ne suis pas équipée pour les périodes de fortes chaleurs. Pendant les quelques jours de haute température en juin dernier, j'ai zappé quelques entraînements. Sauf qu'une semaine s'est transformée en deux, puis je suis partie en vacances à Corfou, où ma plus longue distance à pied a été de notre Airbnb au bar le plus proche. La culpabilité a commencé à me ronger. Dès mon retour à la maison, je me suis tout de suite remise à l'action. «Vous avez brûlé 150 calories», m'informe Loïc sans jugement après ma première séance sans exercice pendant un mois. Aucune idée de la quantité de tzatziki à laquelle ça correspond. J'ai vite retrouvé le goût du sport. Déterminée à rattraper mon retard, j'essaie de faire du jogging au moins deux fois par semaine. Voulant

Contrairement à d'autres coachs sur YouTube, Loïc est plutôt calme. Quel bonheur!

accélérer le processus, j'essaie secrètement de sauter quelques entraînements, mais l'application s'avère infaillible. C'est tout bonnement impossible. Heureusement, car les séances deviennent plus difficile. Moi qui plaisantais au début, en disant qu'il s'agissait plutôt d'un club de marche, je suis heureuse de pouvoir respirer pendant une minute ou deux. Construire ma course petit à petit, sans douleur ni blessure, c'est de cela qu'il s'agit.

LA LIGNE DROITE

Quand les gens parlent de la fameuse euphorie du coureur, je ris. Je n'ai jamais connu ce sentiment provoqué par les endorphines en courant. Après chaque séance d'entraînement, je suis heureuse que ce soit fini. En revanche, me considérer comme une coureuse me fait me sentir bien. Je ne suis peut-être pas la plus rapide ou la meilleure, mais je n'ai pas à l'être.

Vu que chaque entraînement dure en moyenne 30 minutes, je n'ai jamais d'excuse pour ne pas y aller

Start 2 Run n'est pas une question de compétition ou de performance, et c'est ce que j'aime. Loïc semble toujours aussi enthousiaste, que je sprinte ou que je trotte. Après chaque séance, des statistiques et des médailles virtuelles vous sont décernées pour la vitesse, la distance, le temps de course et plus encore, mais ce n'est pas une compétition. La seule personne contre laquelle vous vous battez, c'est vous-même. Grâce à Start 2 Run, j'ai retrouvé ma motivation intrinsèque, comme on l'appelle si joliment. Je cours non pas parce que je dois – d'accord, peut-être juste un peu pour cet article – mais parce que je le veux, et en tant que

flemmarde, c'est une petite révolution. Alors que la ligne d'arrivée approche, je pense déjà à mon prochain défi: 10 km. Grâce à Start 2 Run, j'ai retrouvé confiance en mes capacités sportives. Ai-je réussi à courir 5 km? Juste pas à temps pour la date limite de cet article, mais ce n'est pas grave. Avec les encouragements de Loïc, je finirai sereinement les dernières séances. Et cette fois, je suis déterminée à ne pas rester sans bouger pendant trois ans.

Grâce à Flair et Start 2 Run, entraînez-vous gratuitement avec votre coach Loïc Nottet pendant trois mois. Grâce au code unique sur la couverture de votre Flair, inscrivez-vous via [Flair.be](https://flair.be) pour activer votre abonnement.



» À propos de Start 2 Run « LE SAVIEZ-VOUS?

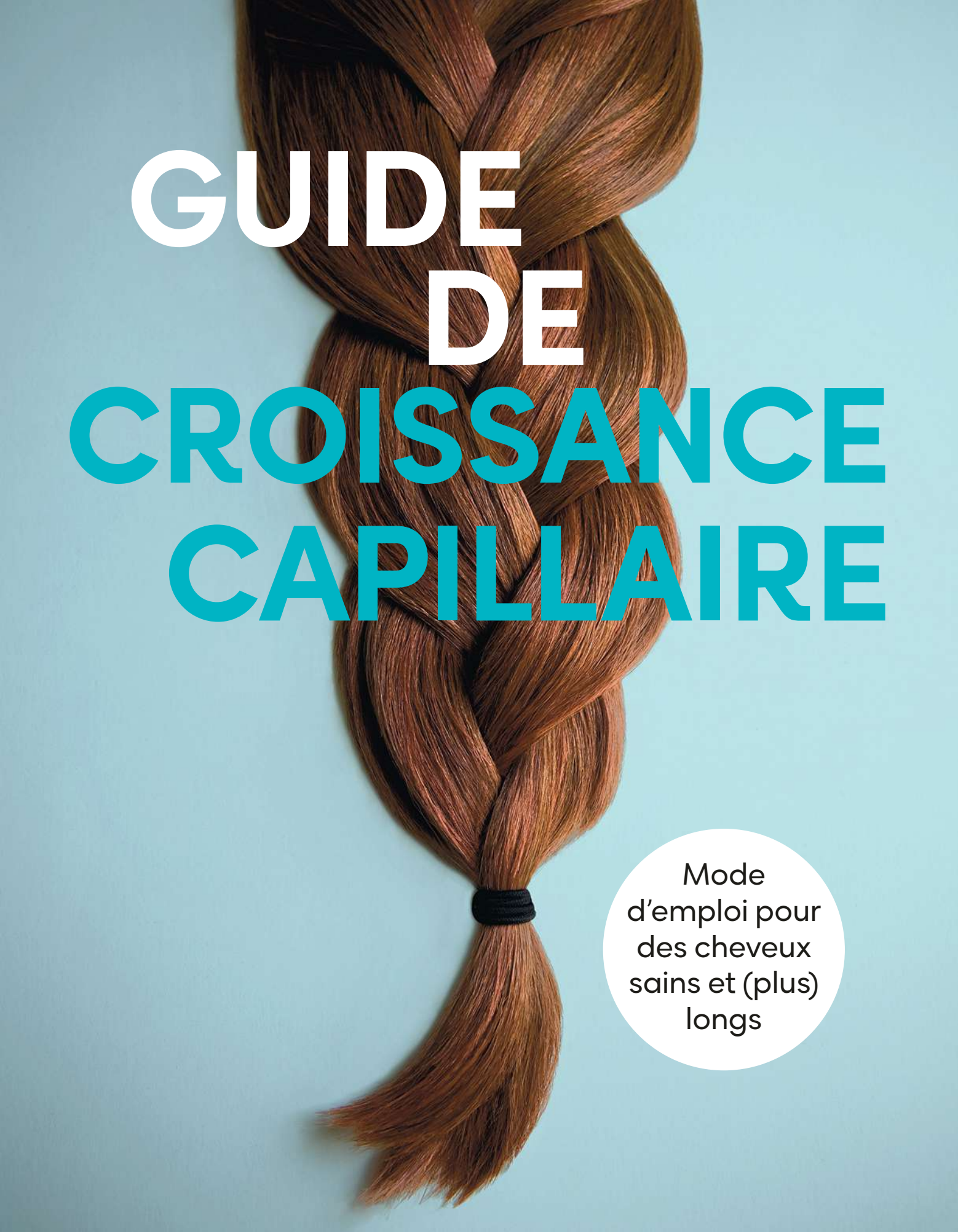
- Depuis son lancement en 2012, Start 2 Run a déjà été **téléchargé deux millions de fois.**
- **Plus d'un demi-million de personnes utilisent cette application en ce moment.**
- 4.800.000 km ont déjà été parcourus entre le 1er janvier et le 31 juillet de cette année. Cela correspond à 120 fois le tour de la Terre!
- L'application est disponible en sept langues. La version suisse allemande est la dernière en date.
- Chaque langue a un entraîneur célèbre différent. Ainsi, Loïc Nottet coache en français et Evy Gruyaert en néerlandais.
- Start 2 Run peut également être relié à un **tapis de course, un moniteur de fréquence cardiaque ou une Apple Watch.**
- Sur Spotify, vous trouverez des playlists spéciales Start 2 Run pour vous entraîner au rythme de la musique.
- Dans la dernière mise à jour, Loïc donne de nouveaux conseils et encouragements. Il a aussi enregistré des prénoms supplémentaires afin qu'enore plus de coureur-se-s reçoivent un **message personnalisé** « Allez Catherine, c'est bien! »



Pour accélérer le processus, j'essaie secrètement de sauter quelques étapes, mais l'application résiste à la triche. Impossible de zapper un entraînement.

Start 2 Run: conseils pour les débutant·e·s

- » Investissez dans des vêtements de course adaptés à différentes conditions météorologiques, d'un bon imperméable avec une capuche à un t-shirt de course aéré. De cette façon, vous n'avez aucune excuse pour rester à l'intérieur quand il fait humide ou chaud dehors.
- » Connaissez-vous. Si vous n'êtes pas du matin, faites du jogging le soir. Si vous rentrez du travail épuisée, faites de l'exercice le matin ou l'après-midi.
- » Emportez votre équipement de course avec vous lorsque vous voyagez. De cette façon, vous pourrez découvrir de nouveaux itinéraires de randonnée et le sport ne deviendra pas ennuyeux.
- » Courrez avec un·e ami·e, votre amoureux·se ou même votre chien. Faites en sorte de rendre la course plus amusante!
- » Il va sans dire que vous devez boire suffisamment d'eau, mais n'oubliez pas non plus de manger avant de faire de l'exercice. Dégustez, par exemple, des flocons d'avoine, des toasts ou une banane une demi-heure avant le départ.
- » Obtenez un abonnement Spotify Premium, sauf si vous aimez entendre des publicités en faisant du jogging.
- » N'oubliez pas de sauvegarder votre session, sinon vous devrez la recommencer la prochaine fois. Cela m'est arrivé une fois, et plus jamais ça n'arrivera!



GUIDE DE CROISSANCE CAPILLAIRE

Mode
d'emploi pour
des cheveux
sains et (plus)
longs

Vous rêvez d'avoir une crinière de rêve façon Raiponce, mais vos cheveux semblent en avoir décidé autrement? Voici tous nos conseils pour améliorer leur croissance, ainsi que les techniques et astuces qui fonctionnent vraiment (et les mythes qu'il vaut mieux oublier).

Texte: Lise Milbou et Émilie Van de Poel

1 cheveu, 3 phases

Les mèches de cheveux suivent chacune leur propre rythme et ne poussent pas toutes en même temps. Leur cycle de vie se compose de trois phases, chaque cheveu se trouvant à un stade différent. Si vous voulez faire pousser vos cheveux plus vite, il est utile de savoir comment cela fonctionne exactement.

Anagène ou phase de croissance

C'est la première et la plus longue phase au cours de laquelle vos cheveux poussent de manière active. Cette phase dure de 2 à 8 ans.

Catagène ou phase de repos

Après la phase de croissance, les cheveux sont détachés de l'approvisionnement en sang de votre cuir chevelu. Cette phase catagène dure de quatre à six semaines.

Télogène ou phase d'expulsion

Le bulbe est à la surface du cuir chevelu. Après deux à trois mois, les cheveux complètement développés commencent à tomber.

CONCLUSION?

Pour accélérer la pousse des cheveux, assurez-vous que chaque mèche est en phase de croissance active le plus longtemps possible. Bonne nouvelle: il est possible de prolonger cette phase anagène et même d'accélérer la pousse de vos cheveux!



Conseils à domicile

Il est tout à fait possible de prolonger la phase anagène en adoptant les bons gestes. Il est important de ne pas abîmer vos longueurs et de ne pas les casser.

Voici comment s'y prendre étape par étape:

1 ÉVITEZ DE TRAUMATISER VOS CHEVEUX

- Protégez-les de la **chaleur**.

N'utilisez pas vos appareils chauffants avec une température supérieure à 185°C et appliquez toujours un spray thermique protecteur. Des températures plus élevées font fondre la kératine de vos cheveux, provoquant des dommages.

1 Heat Shield Thermal Mist Travel de Bumble and Bumble (14,95 €/60 ml).

- Choisissez la bonne **taie d'oreiller**.

Une taie d'oreiller rêche peut provoquer la casse des cheveux alors optez plutôt pour de la soie ou du bambou. Ces tissus permettent à vos longueurs de bien glisser sur votre oreiller, ce qui empêche également les frisottis et les nœuds.

2 Taie d'oreiller en matière 100 % Bamboo Lyocell® de HairLust (24,95 €, www.thehairlust.be).

- Utilisez les **bons élastiques**.

Les élastiques ménagers n'ont pas leur place dans vos cheveux; ils ne glissent pas facilement sur vos mèches et ont tendance à arracher les cheveux. Utilisez plutôt des élastiques sans pièce métallique. Un Invisibobble ou un chouchou sont les plus doux pour vos cheveux.

3 Chouchou en soie de Cea Cosmetics (6,95 €, via www.sqon.be).

- Ne brossez jamais vos **cheveux mouillés**.

Ne peignez jamais vos longueurs avec une brosse rugueuse immédiatement après les avoir lavées. Les cheveux mouillés étant très fragiles, tirer trop fort les endommagera. Brossez-les plutôt avant de vous laver les cheveux ou utilisez une brosse adaptée après le lavage.

4 Wet Detangler de Tangle Teezer (15,90 €, Ici Paris XL).



2 PRENEZ SOIN DE VOTRE CUIR CHEVELU

- Réalisez un **gommage** de votre cuir chevelu.

Le gommage élimine les particules de saleté (comme les grains de sable, la pollution de l'air...) et les produits coiffants et permet ainsi à votre cuir chevelu de respirer à nouveau. Le gommage spécial pour le cuir chevelu s'utilise une fois par semaine.

1 **Purifying Scalp Scrub & Shampoo** de Rituals
(18 €, dans les boutiques Rituals et sur rituals.com).

- Utilisez un shampooin **anti-pollution**.

Les particules de saleté s'accumulent et créent une couche sur votre cuir chevelu. En conséquence, les follicules pileux ne reçoivent pas assez d'oxygène pour produire des cheveux forts.

2 **Shampooing Micellaire Anti-Pollution** de Yves Rocher
(5,90 €, Yves Rocher).

- **Massez** votre cuir chevelu.

Massez votre cuir chevelu 2 minutes par jour pour relancer la circulation sanguine. Sachez qu'en portant une queue-de-cheval ou un chapeau, votre cuir chevelu est couvert, ce qui signifie que les follicules ont moins d'oxygène.

3 **Brosse de massage du cuir chevelu** en silicone (16,95 €, bol.com).

- Stimulez la pousse à l'aide d'un **sérum**.

Pour prolonger la phase anagène, mieux vaut s'y prendre à la racine. Le sérum est idéal car il procure une hydratation intense du cuir chevelu. Il contient des actifs permettant une croissance saine et forte des cheveux tout en leur conférant du volume.

4 **Scalp Serum Hair Growth** de Lee Stafford (14,90 €, Ici Paris XL).



Grâce à ses actifs, le sérum hydrate votre cuir chevelu, renforce la repousse et apporte du volume



3 PRENEZ SOIN DE VOS LONGUEURS

- Appliquez un **masque**.

Alors qu'un après-shampooin n'agit que sur la cuticule externe, un masque atteint le centre de vos cheveux. Appliquez un masque une à deux fois par semaine pour nourrir et renforcer vos mèches de l'intérieur.

1 **Jamaican Black Castor Oil Masque** pour cheveux bouclés ou frisés de SheaMoisture (15,99 €, Kruidvat).

- Renforcez vos « **ponts** ».

Vos cheveux sont constitués de liaisons chimiques également appelées « ponts », chacun ayant son propre rôle (élasticité, résilience, texture...). Il existe des composants pour les renforcer. Pour les retrouver, recherchez dans la liste des ingrédients les substances contenant « amino » ou « amo », glycine et L-cystéine dans leur formule.

2 **No.Breaker Leave-in Bonding Spray** de Sebastian Professional (35,99 €, chez les coiffeurs revendeurs de la marque).

Adieu, longueur intermédiaire!

Vous en avez marre de votre longueur intermédiaire? Voici quelques idées de coiffures et de chouettes accessoires à adopter avant de retourner vous faire couper les cheveux.

- **Le demi-chignon nonchalant:** divisez vos cheveux en deux sections horizontales et épinglez la section supérieure en un chignon ou une tresse.
- **Le chignon bas élégant:** Vous aimez attacher vos cheveux à la hauteur de votre cou? Les cheveux mi-longs sont parfaits pour cette coiffure car cette longueur garantit la juste épaisseur de chignon.
- **Des jolis accessoires ludiques:** renouez avec vos accessoires d'enfance, comme un diadème, un chouchou, une pince à cheveux, une barrette avec des perles...

Le vrai du faux

Faits concernant la croissance capillaire

Rincer à l'eau froide améliore la circulation sanguine.

Vrai, car... l'eau froide booste la circulation sanguine et scelle les cuticules, empêchant la perte d'humidité et les dommages causés par la chaleur. Dix secondes de rinçage suffisent.

Le shampooing sec ralentit la pousse des cheveux.

Vrai, car... une couche de shampooing sec étouffe votre cuir chevelu. Mais vous n'êtes pas obligé de le jeter à la poubelle pour autant (il représente une économie en eau). Lavez-vous bien les cheveux après avoir utilisé du shampooing sec et ne repoussez pas plus d'un lavage. Il vaut donc mieux ne pas utiliser de shampooing sec deux jours de suite.

Mieux vaut éviter de dormir avec les cheveux mouillés.

Vrai, car... un cuir chevelu humide absorbe moins d'oxygène, perturbant le processus de récupération nocturne. Conséquence? Votre cuir chevelu s'affaiblira et vos cheveux auront l'air sans vie. Notez qu'il vaut mieux sécher les cheveux à l'air libre plutôt qu'avec un sèche-cheveux qui a tendance à les déshydrater. Alors pensez à prendre une douche suffisamment tôt avant de vous coucher!

Ne dormez pas avec les cheveux mouillés car cela alourdit votre cuir chevelu et donne un aspect terne à vos cheveux

Mythes

Couper vos cheveux accélère la pousse.

Faux, car... ce serait trop facile. En revanche, couper vos cheveux permet de rendre vos pointes plus saines. Les pointes fourchues et les cheveux abîmés sont plus fins, alors pour les rendre à nouveau épais et forts, coupez les pointes tous les trois à quatre mois.

Les cheveux peuvent pousser à l'infini.

Faux... les cheveux des hommes cessent de pousser après 40 à 50 cm et les cheveux des femmes peuvent atteindre 70 à 80 cm de long.

La pilule ralentit la pousse des cheveux.

Faux... bien que certains médicaments puissent ralentir ou accélérer la pousse de vos cheveux, les hormones contenues dans votre pilule contraceptive n'affectent pas la croissance de vos cheveux. Si vous avez des questions à ce sujet, contactez votre médecin généraliste, dermatologue ou gynécologue.

Il est possible de « recoller » des fourches.

Faux... les produits qui promettent de réparer les pointes fourchues vous mentent. Malheureusement, ce qui est cassé est cassé. Cependant, les masques peuvent renforcer vos pointes, les aidant ainsi à moins vite se diviser.

Un complément alimentaire peut faire pousser vos cheveux.

Vrai et pas vrai, car... la biotine (vitamine H), la vitamine A, la vitamine D, la vitamine B12, l'acide folique, le fer et le zinc sont des vitamines et des minéraux qui peuvent stimuler la croissance des cheveux. Cependant, il est absolument inutile de prendre des compléments alimentaires quand il n'y a pas de carence. Suivez attentivement la notice et ne dépassez pas la dose prescrite.



PRO DÉO

Un déo vegan
n'est pas facile
à trouver,
mais celui de Fa
ne contient
aucun ingrédient
d'origine animale

Cette semaine avec Flair, vous recevez un déo Fa gratuit!
L'occasion de répondre aux questions les plus fréquemment
posées par rapport aux déodorants.

Photo: Dimitri Lowette **Assistante:** Ankat **Maquillage:** Gladys Ferro **Stylisme:** Marieke De Pauw

Le déo Fa agit contre les bactéries qui causent les mauvaises odeurs corporelles et offre une protection de 48 heures. En plus, il sent bon!

Pourquoi transpirons-nous?

La transpiration est un processus naturel de refroidissement du corps.

Très pratique et pas du tout sale, elle est inodore. Le problème est que lorsque la sueur entre en contact avec les bactéries sur la peau, elle commence à sentir après un certain temps. Un déo s'attaque à ces bactéries et garantit que la sueur inodore ne se transforme pas en odeur désagréable.

Mes aisselles me démangent quand je mets du déo. Que faire?

Vérifiez si le déodorant est assez doux. Le déo Fa, offert cette semaine avec Flair, a été testé dermatologiquement. Il ne contient pas de sels d'aluminium, un ingrédient que de nombreuses personnes préfèrent éviter car il peut irriter la peau. Lavez

vos aisselles irritées avec un soin doux sans savon. Vous avez l'impression que vos aisselles ne sont jamais propres? Faites un gommage doux une fois par semaine. Séchez bien vos aisselles avec une serviette propre avant d'appliquer le déo et respectez la distance entre celui-ci et l'aisselle comme indiqué sur le produit.

Un déo ne fait-il pas que masquer les odeurs?

Un bon déodorant s'attaque au problème à la source et peut aussi avoir un parfum agréable en prime. Le déo Fa agit contre les mauvaises odeurs et vous protège pendant 48 heures.

Pourquoi un déo fait-il des taches?

De nombreux antitranspirants contiennent des poudres pour garder vos aisselles au sec, ce qui peut laisser des traces blanches sur vos

vêtements. Il peut aussi y avoir des taches jaunes sur les t-shirts à cause du déodorant qui interagit avec votre lessive. Pour empêcher cela, laissez votre déo sécher avant de vous habiller et ne le vaporisez pas sur vos vêtements. Lavez immédiatement vos t-shirts souillés à basse température. Les déodorants de Fa ont été développés pour garder vos vêtements sans taches.

Comment recycler mon déo?

Le capuchon en plastique (contenant déjà moins de plastique qu'avant) peut être jeté dans les PMC, et le support en métal est recyclable à l'infini. Le métal est déjà composé de 25 % d'aluminium recyclé !

Je suis vegan. Quel déo l'est aussi?

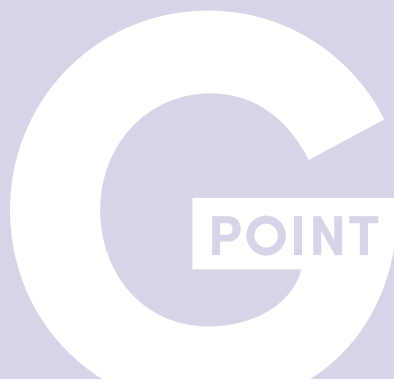
Un déo vegan n'est pas facile à trouver à cause de la cire d'abeille qu'ils contiennent bien souvent. Cependant, ceux de Fa ne possèdent aucun ingrédient d'origine animale.

Déodorant ou antitranspirant?

Un antitranspirant garantit que vous transpirez moins car il bloque partiellement le passage des glandes sudoripares et absorbe l'humidité. Un déodorant s'attaque aux bactéries sur la peau, de sorte que la sueur sente moins ou plus du tout.



Cette semaine, avec Flair, vous recevez un déodorant FA full-size gratuit. 3 parfums au choix: Oriental Moments à la rose du désert et au bois de santal, Paradise Moments à la fleur d'hibiscus ou Divine Moments au camélia sauvage.



Gaëlle, éternelle romantique, pensait avoir trouvé le bon, mais la vie en a décidé autrement. À près de 30 ans, elle questionne sa sexualité et tente de déconstruire les idées reçues. Pour y parvenir, rien de mieux que la pratique et le partage d'expériences.

L'autre jour, j'ai rencontré Jenny. C'est un ami à moi qui l'a rencontrée en France lors d'un stage. Apparemment, il lui a très vite parlé de moi. Il sentait le match amical parfait entre nous. Il ne s'était pas trompé. Alors qu'elle était en visite en Belgique, nous nous sommes retrouvés au bar tous ensemble pour faire connaissance. Quelle agréable rencontre. Jenny a une vie passionnante, qui ne ressemble à rien de ce que je connais dans mon entourage proche. Elle est maman de deux ados, non-binaire et polyamoureuse. C'est-à-dire qu'elle relationne (je vais utiliser un champ lexical que j'ai découvert avec elle) avec plusieurs personnes en même temps. On ne parle pas du tout de plan cul ici. Jenny m'expliquait qu'il lui était impossible de coucher avec des personnes pour qui elle n'a pas eu un coup de cœur. Pour arriver à l'étape du sexe, plusieurs critères devaient être remplis: un consentement éclairé, des atomes crochus réciproques et des personnalités qui sont déconstruites des normes sociétales. Un beau programme, je vous le dis! Pendant des heures, elle m'a confié sa vision de la vie, de l'amour, de la sexualité, du plaisir, du couple. Rien ne résonnait avec ce que j'avais connu. Jenny est libre et elle chérit sa liberté. Un jour, elle se sent femme, l'autre, elle ne se définit pas forcément comme telle. C'est-à-dire que toutes les caractéristiques qu'on définit comme féminines ou masculines n'ont plus lieu d'être. Si on part du principe qu'elles sont nées d'un discours sociétal, on peut vite en conclure qu'il s'agit de constructions, surtout de constructions patriarcales. Je vous donne un exemple concret. On associe fréquemment la vulnérabilité, la douceur et l'empathie aux femmes, comme si ces éléments ne pouvaient pas également être propres aux hommes. Mais si les hommes se permettent de les

exprimer, la définition de la féminité et de la masculinité s'effondre. Je n'ai que bien trop peu d'espace pour étayer mes propos ici, mais j'espère que vous comprenez ce que je veux dire. Ce n'est pas forcément simple de résumer des heures de conversation en quelques lignes. Toujours est-il que Jenny a remis en cause un million de questions sur les relations et elle a fini par trouver ce qui l'anime elle, soit la polyamour. Dans sa démarche, personne n'appartient à personne. On peut aimer de façon multiple, construire de nouvelles façons de créer des relations, sortir des schémas. Ça fait des années qu'elle explore et tout ce qu'elle raconte me fascine. Surtout que sa conception

« Pendant des heures, Jenny m'a confié sa vision de la vie, de l'amour, de la sexualité, du plaisir, du couple. Elle est totalement libre et elle chérit sa liberté »

n'empêche pas l'attachement, les projets, l'exclusivité, la fidélité. C'est juste que ces concepts se discutent entre individus et s'adaptent aux envies de l'un et de l'autre. Par exemple, quand elle s'engage avec quelqu'un, elle instaure un rituel lors de chaque début de saison, qui consiste à rediscuter le couple. « On se pose, dans un cadre confortable, pour revoir les trois mois passés, refaire le point sur ce que l'on a aimé ou

pas, ce que l'on veut pour la suite. Parfois, il m'est arrivé d'exprimer l'envie d'être exclusive pour les trois prochains mois, ou à l'inverse, d'explorer d'autres choses. » Si les deux partenaires sont d'accord, vous imaginez à quel point ça ouvre le champ des possibles? Bien entendu, cette démarche demande beaucoup de conversations et une conscience posée de ses limites, de ses blessures personnelles... Moi par exemple, je me demande comment gérer la jalousie quand on a peur d'être abandonné. Ça me semble très compliqué à mettre en place. Mais je sens qu'une part de moi à envie de s'y essayer. Peut-être que je pourrais en parler à Alex? Comme on n'est pas en couple, pourquoi pas essayer autre chose?

Flair

GÉNÉRATION FLAIR

Pour partager vos témoignages et vos idées et poser vos questions à nos experts.
Car vous n'êtes pas seule. Ensemble, nous formons la communauté Flair.



44 Réseaux sociaux

Comment déconnecter

51 En story

52 Couples

Flammes jumelles

56 Potins

58 Vécu

Horribles voisins

← Paulien, mannequin et influenceuse « Avec un ami, au restaurant, on échange nos GSM pour éviter d'être trop sur les réseaux sociaux »

D'autres conseils pour déconnecter, page 44



Influenceuses sous influence

Elles ont
décidé de faire
une pause sur
les réseaux
sociaux



WhatsApp, Instagram, TikTok, Facebook, YouTube... Toute ces applications sont conçues pour créer une dépendance. Mais comment gérer sa consommation des réseaux sociaux lorsqu'elle est inextricablement liée à son travail? Deux influenceuses racontent comment elles se sont éloignées de leur téléphone pendant un moment, pour une consommation digitale plus consciente.

Texte: Arkasha Keysers et Justine Rossius

Paulien est mannequin et influenceuse. Ses domaines de prédilection? La mode, la beauté et les voyages

« Ma vie privée et ma vie professionnelle sont très liées: je suis ma propre marque, mon propre contenu. Mon temps d'écran indique que je passe environ cinq à six heures par jour sur mon téléphone. Rien que sur Instagram, il faut compter entre trois et quatre heures. En janvier 2020, j'ai délibérément fait une pause sur Instagram. J'ai supprimé l'application de mon téléphone pendant un mois. L'application de la SNCB a remplacé celle d'Instagram sur mon iPhone et c'est assez marrant, car je me retrouvais sur cette application sans m'en rendre compte les deux premiers jours. Un véritable automatisme. J'ai pris cette décision parce que j'avais une sensation de trop-plein. Cela fait onze ans que je travaille comme influenceuse et je n'ai jamais fait de pause, même pas un jour. Je me suis dit que c'était absurde et j'ai eu envie de voir si je pouvais m'en passer. Ce fut super agréable. Je me sentais plus détendue. Quand je me levais, j'avais soudain beaucoup plus de temps. Je ressentais moins de pression pour créer des tenues intéressantes tous les jours. Mon style vestimentaire a alors changé: je me suis habillée de manière plus sobre, très minimaliste. Et le soir, je pouvais regarder une série ou lire un livre. En temps normal, je n'y arrive pas du tout. Je n'ai pas essayé de combler ce temps libre avec un nouveau passe-temps ou un autre travail. J'avais juste envie de ne rien faire. Et soudain mon franc est tombé: j'avais enfin le temps de faire des choses que je remettais toujours à plus tard »

Tout comme avant

Je pensais qu'un mois serait suffisamment long pour changer mes habitudes durablement, mais dès mon premier jour de retour sur Instagram, j'ai immédiatement atteint le même nombre d'heures d'écran. J'étais choquée.

Cette longue pause était très agréable, mais si on veut vraiment changer quelque chose à sa manière de fonctionner, il faut poser des actes conscients au quotidien. Ce mois-ci, j'ai suivi quelques séances avec un coach de carrière, qui m'a conseillé d'introduire une journée hebdomadaire sans réseaux sociaux. 'Tu en as vraiment besoin', m'a-t-il dit. J'ai réussi à le faire pendant deux semaines, mais je suis vite retombée dans le piège. Ai-je certains déclencheurs? C'est un peu stupide à dire, mais quand je m'ennuie, je me mets à scroller sans fin. Je

ne suis pas très efficace par nature et les réseaux sociaux n'ont pas amélioré les choses. Ma capacité à me concentrer a disparu. J'ai souvent l'impression que je pourrais être plus productive, surtout quand je regarde les autres personnes sur les réseaux sociaux. Mais on ne sait jamais ce qu'il se passe de l'autre côté de l'écran. Je lutte contre ma procrastination. Dans ma maison, par exemple, j'ai un coin que je laisse joliment décoré pour les photos, mais le reste de la maison est en désordre. À cause de mon travail, j'ai toujours beaucoup d'activités et

je suis super négligente. J'espère que les gens se rendent compte qu'il y a toujours un autre côté à la vie parfaite que l'on expose sur Instagram. Il va bientôt y avoir plus de réglementations sur Instagram, comme en Norvège (où il est obligatoire d'indiquer quand les images ont été modifiées, pour le contenu sponsorisé, ndr) et c'est une bonne évolution. Dois-je m'imposer certaines règles? Je pourrais déjà choisir de ne pas emmener mon téléphone portable dans la chambre, mais je ne parviendrais pas à me réveiller. Avec mon amoureux, on s'oblige à mettre nos deux téléphones dans mon sac à main quand on va au restaurant. On pourrait les laisser purement et simplement à la maison, mais ça me semble encore trop difficile (rires). »

Laurentine est entrepreneuse et influenceuse. Son domaines de prédilection est le développement personnel

«Je ne veux pas savoir combien de temps je passe sur mon téléphone portable, mais c'est d'office trop de temps. À mon avis, c'est au moins quatre ou cinq heures. Je ne retouche pas beaucoup mes photos, mais par contre, j'ai souvent envie de partager ce que je vis. Parfois, je poste des opinions plutôt audacieuses, ce qui m'oblige à prendre quelques heures par la suite pour regarder les commentaires et y répondre. Cela prend aussi beaucoup de place.

Chaque fois que je déverrouille mon téléphone portable, je perds cinq à dix minutes. Nous perdons tous du temps sur les réseaux sociaux, qu'on soit influenceur ou non.

Quand je travaille vraiment sur un projet, je mets mon téléphone en mode avion. Mais le souci, c'est que j'en ai souvent besoin pour chercher des informations. Je cherche ou je vérifie, par exemple, quelque chose sur Google et deux secondes plus tard, me voici en train de regarder la story de quelqu'un. Récemment, j'ai cessé de vouloir répondre à tous mes messages, bien que ma boîte de réception pleine m'apporte beaucoup de stress. J'ai l'air très extravertie, mais en réalité, j'aime être seule. Pendant ma routine matinale, j'éloigne mon téléphone portable. De 5 h 30 à 9 h, je me consacre à ma routine matinale qui consiste en de la méditation, des exercices d'affirmation, de visualisation et de yoga. C'est un moment que je prends vraiment pour moi. Si vous avez votre téléphone sur vous, vous regardez l'actualité, vous recevez un mail de votre patron, vous voyez vos notifications... Votre cerveau s'allume et vous commencez immédiatement à scroller. Avec cette routine matinale, je peux faire de petites choses pour moi-même et commencer ma journée de manière positive. J'ai également mis sur pied une routine du soir. Une heure avant de m'endormir, je n'utilise plus mon téléphone portable et je ne regarde plus Netflix. J'ai particulièrement réussi à maintenir cette habitude

pendant le confinement. Je mettais mon téléphone en mode avion dès 21 h.

La pression du partage

Par contre, je ne parviens pas encore à séparer mon travail de ma vie privée. Il y a tellement de pensées qui vous traversent la tête en regardant la vie des autres.

Cela prend aussi beaucoup d'énergie, même si on ne s'en rend pas compte. Ce n'est que lorsque vous supprimez

vraiment cette application de votre mobile que vous remarquez l'espace libéré. Et le temps! J'ai senti une pression de tout partager pendant des années, mais d'où venait cette pression finalement? Une fois, j'ai supprimé mon compte Instagram pendant cinq jours. C'était tellement apaisant. J'étais beaucoup plus dans l'instant, beaucoup plus concentrée. Je me sentais vraiment plus heureuse. Normalement, quand je vais promener mon chien, par exemple, je prends mon téléphone portable avec. Mais là, je ne le prenais pas et je profitais de

**«Je me sentais
plus heureuse
sans Instagram
et libre de ne pas
devoir partager
mes moindres
faits et gestes »**

chaque instant. Je me sentais libre de ne pas devoir partager mes moindres faits et gestes. Récemment, j'ai décidé de continuer à publier, mais de ne pas scroller incessamment et de ne pas regarder les commentaires. Il faut que je parvienne à m'y tenir en me construisant une routine. Parce que, parfois, je fais de mon mieux pendant deux semaines et je poste beaucoup, mais après je me sens complètement vide. Je reçois beaucoup de messages chaque jour, des histoires très lourdes et personnelles. Et je suis une éponge. Je dois donc être vigilante à ce sujet. Je pense qu'il est important que vous appreniez à vous fixer des limites. C'est dommage qu'on perde autant de temps à regarder... eh bien, quoi exactement? Posez-vous la question: les personnes que vous suivez vous donnent-elles de l'énergie? Vous rendent-elles heureuse? Ou simplement frustrée? Si c'est le cas: arrêtez de les suivre!»





Tatyana, influenceuse, s'est fixé des règles pour limiter son temps sur les réseaux et s'y tient

«Je passe au maximum vingt minutes par jour à scroller sur Instagram. Au bout de vingt minutes, je reçois un message indiquant que j'ai atteint ma limite. J'ai configuré mon application de cette manière. Vu que c'est un choix conscient, je n'éprouve pas trop de difficultés à éloigner mon portable une fois que j'ai reçu cette notification. Par contre, je suis en contact avec des personnes via les réseaux sociaux pour des raisons professionnelles, je considère que cela ne rentre pas dans ma limite imposée des vingt minutes. Ces vingt minutes sont vraiment pour mon usage privé.

Je déteste l'idée d'emporter mon téléphone portable au lit. Mon amoureux et moi avons un réveil à l'ancienne et laissons nos téléphones en bas lorsque nous allons nous coucher. Quand je me lève, je fais des exercices de respiration pendant dix minutes, et j'essaie d'avoir des pensées emplies de gratitude. Je prends une douche, médite et réfléchis à ce que je dois faire ce jour-là. Au final, j'ai déjà fait pas mal de choses avant de récupérer mon téléphone portable. Nous ne prenons jamais nos téléphones à table. Même avec des amis, j'essaie de faire attention à cela. Je me rappelle d'un moment donné où nous étions avec des amis dans un bar et où j'ai remarqué que tout le monde était sur son téléphone. C'est tellement plus amusant de discuter ensemble, simplement. Depuis que je suis devenue mère, j'en ai encore plus conscience. Il faut profiter de ses amis, sans être sans cesse sur son smartphone. C'est du temps précieux!

Effrayée par les groupes Whatsapp

Au fil des ans, les réseaux sociaux sont devenus une partie de mon travail, mais je peux choisir d'équilibrer cela. C'est pourquoi il m'arrive de ne pas décrocher mon téléphone portable pendant tout un week-end. Peu importe l'importance des messages, personne ne

peut me prendre ça. Ma famille est ma priorité absolue le samedi matin. Toutes mes notifications sont également désactivées. Lorsqu'un nouveau groupe se crée sur WhatsApp, j'en ai des sueurs. Je préfère commencer la journée sereinement, car à partir du moment où je décroche mon portable, c'est le début de problèmes – et les gens attendent une réponse rapide. J'ai arrêté de vouloir répondre absolument directement à toutes les sollicitations. En fait, il devrait être normal de ne pas répondre pendant deux ou trois jours. Les gens ont

toujours trop peu de temps pour faire de l'exercice et passer des appels téléphoniques, mais tout le monde a le temps de scroller. Nous avons besoin de moments sans smartphone. C'est comme ça que vous réaliserez que vous avez plein de temps dans votre vie. Nous sommes aujourd'hui inondés de réseaux sociaux. Et pourtant, on aimerait tous recevoir de temps en temps une lettre à l'ancienne. Attention, je ne suis pas contre les réseaux sociaux, mais je veux surtout inciter les gens, et principalement les jeunes, à faire d'autres activités comme cuisiner, bricoler, faire du sport. Les réseaux sociaux peuvent également être

isolants. Sortir, passer du temps ensemble en vrai... On a tous envie de ça. Les jeunes aiment toujours jouer, discuter et danser. Et si tout le monde reste accroché à son téléphone, ces moments-là deviendront trop rares. Mon conseil? Essayez de vous organiser une routine sans téléphone portable, le matin et le soir. Écrivez des choses que vous pourriez faire à la place d'être sur les réseaux sociaux, comme lire un livre ou cuisiner. Fixez-vous des limites de temps. N'emprenez plus votre téléphone portable aux toilettes. Vous verrez, vous ne manquerez de rien! Sortez, continuez à jouer, à bouger et à vous amuser, que vous soyez jeune ou vieux: mordez la vie à pleines dents.»

«Les gens ont toujours trop peu de temps pour faire de l'exercice et passer des appels téléphoniques, mais tout le monde a le temps de scroller sur Instagram»



Dois-je faire une pause des réseaux sociaux?

Lien Faelens, psychologue clinicienne et docteure en psychologie clinique, a consacré son doctorat à l'influence des réseaux sociaux sur notre bien-être. Elle nous donne quelques conseils pour utiliser notre smartphone de manière saine:

Soyez conscient·e de la surcharge de contenus positifs

« Quand on regarde les réseaux sociaux, on a tendance à se comparer vers le haut, c'est-à-dire à ne regarder que des personnes qui nous ressemblent, mais qui sont néanmoins mieux loties que nous. Cela peut être inspirant, mais cela peut aussi avoir un effet négatif. Sur les réseaux sociaux, il y a énormément de contenu disponible qui favorise la comparaison. Il faut garder à l'esprit que ce sont surtout les moments positifs qui sont mis en avant. Très souvent, il y a un revers de la médaille qui n'est pas perceptible. »

Utilisez les réseaux sociaux de manière active

« Les réseaux sociaux ne sont pas nécessairement mauvais pour votre estime de vous. Ils permettent de rester connecté·e-s, surtout en période de confinement. Les études montrent que ceux qui utilisent activement les médias sociaux – donc principalement pour établir des liens – sont influencés de manière positive. Ceux qui utilisent les médias sociaux de manière passive, en scrollant et en absorbant le contenu en mode pilote automatique, subiront principalement des effets négatifs. »

Arrêter a un effet majoritairement positif

« Tout n'est pas noir ou blanc et cela dépend du type d'utilisateur que vous êtes, mais en général, les études montrent que l'arrêt des réseaux sociaux (pendant un certain temps) a un effet positif. Ça augmente le bien-être, diminue le stress et réduit l'anxiété. »

Optez pour une utilisation consciente

« De plus en plus d'études suggèrent que l'utilisation consciente des médias sociaux – ce qui implique de ne pas scroller en pilote automatique – a un effet positif encore plus grand qu'un arrêt soudain. Je recommande donc de faire des choix conscients. Êtes-vous facilement distrait·e? Désactivez vos notifications pour qu'elles ne vous dérangent pas. Avez-vous tendance à être

envieux·se? Concentrez-vous sur les profils qui vous font du bien et ne suivez plus les autres. Vous pensez que vous passez trop de temps sur les réseaux sociaux? Insérez une limite de temps dans les paramètres de l'application. »

Installez des applications dédiées au bien-être numérique

« Si vous tapez Digital Wellbeing Experiments sur Google, vous arriverez sur un site Web avec toutes sortes d'applications qui vous apprendront à utiliser votre smartphone de manière saine. Leur code est open source, ce qui signifie que vous pouvez créer vous-même

« Si vous absorbez du contenu en mode pilote automatique sur Instagram, vous subirez des effets négatifs »

une application avec le code disponible. Il y a Anchor, une applications de Chrome qui vous indique quand vous êtes en train de scroller sans but, en rendant votre écran plus bleu lorsque vous faites défiler vers le bas, comme si vous vous enfoncez dans la mer. Screen Hive indique combien de temps vous avez déjà passé sur votre smartphone ce jour-là. We Flip garantit que vous et les personnes avec qui vous passez du temps se déconnectent de toute technologie pendant un certain temps. Unlock Clock indique combien de fois par jour vous avez déverrouillé votre smartphone. Post Box garantit que vous ne recevez des notifications qu'à certains moments de la journée. »

Offrez-vous des moments sans smartphone

« Je vous recommande de prendre rendez-vous avec vous-même et de décider consciemment que vous n'utilisez pas votre smartphone. Par exemple, décidez de ne pas utiliser votre téléphone au lit le matin. De ne pas l'utiliser en mangeant, quand vous recevez des gens chez vous, quand vous travaillez, étudiez... »

en story

Vos messages les plus forts, drôles ou émouvants postés sur les réseaux sociaux.



@tombeekplage
« Flair Caravan standing
@tombeekplage »



@dimitrilowette
« Behind the scene pic
@ankatg »
Les coulisses d'un shooting Flair



@alices.curves.
Flair partenaire de vos moments
de détente en vacances



@helenekallen
« Merci Flair! C'est sûr qu'avec la
pluie... dur dur d'être caramel »
Quand nos citations vous
parlent



@elysabethys
« Perfectly imperfect »
Quand Elysabeth fait la cover
de Flair



@morganegielen
« REVENGE FASHION FLAIR.
About being slightly
overdressed now we can go out
and do stuff again »

FLAMMES



JUMELLES

Pourquoi le concept de *twin flame* risque
de vous brûler les ailes

Sur papier, trouver votre *twin flame* n'est rien de plus qu'une version moderne et exaltée de la quête d'un illusoire Prince Charmant qu'on nous a si longtemps vanté. Sauf que dans les faits, les flammes jumelles risquent parfois de se brûler les ailes.

Texte: Kathleen Wuyard et Manon de Meersman.



« Contrairement aux âmes sœurs, les flammes jumelles seraient les deux moitiés d'une même âme, séparée à sa création »

D'abord resté relativement confidentiel, le concept de *twin flame* a déboulé sur le devant de la scène quand l'actrice Megan Fox a annoncé sa séparation de Brian Austin Green, pour se mettre en couple avec le chanteur Machine Gun Kelly. Une nouvelle relation décrite par l'actrice comme « une évidence », Machine Gun Kelly n'étant rien de moins que sa *twin flame*, ou flamme jumelle en français. *Twin* quoi, vous dites-vous? Concrètement, et contrairement aux âmes sœurs, qui seraient nées séparément et se retrouvent, les flammes jumelles seraient les deux moitiés d'une même âme, séparée à sa création. Autrement dit, pour les personnes qui adhèrent au concept, leur flamme jumelle est la personne avec laquelle elles sont supposées être puisqu'elle les complète et leur est destinée dès la naissance.

PROMESSES DANGEREUSES

Une idée attirante, qui joue avec le mythe du Prince Charmant et lui ajoute une dimension mystique, ainsi qu'un attrait bien plus grand que celui d'un prétendu prince. En effet, en jouant sur la promesse que cette personne est littéralement, karmiquement faite pour vous, le concept a trois effets:

1. Permettre de relativiser les échecs amoureux, voire, de manière plus pernicieuse, de se désengager trop rapidement d'une relation, sans avoir pris le temps d'établir une connexion: « si c'était ma flamme jumelle, le lien se serait créé directement, ça n'en vaut pas la peine » / « ce n'est pas grave qu'on se sépare, ça veut juste dire que nos flammes n'étaient pas jumelles ».
2. Maintenir dans une quête illusoire de LA personne parfaite, celle qui remplit toutes les cases, mais aussi et surtout, avec qui TOUT est évident puisqu'elle est « née de la même âme que vous ».
3. Paradoxalement, emprisonner des

personnes dans des relations qui ne les satisfont pas vraiment voire pire, qui sont toxiques: une fois la conviction d'avoir trouvé sa *twin flame*, difficile pour les personnes qui y croient de « jeter à la poubelle » celui ou celle qu'elles perçoivent comme l'autre moitié de leur âme, même si cette moitié ne fait pas leur bonheur. Autre problème? La promesse que la découverte de sa flamme jumelle mène à un amour inconditionnel, semblable à celui que portent les parents à leurs enfants. Or, si cet amour qui permet d'accepter l'autre entièrement, avec ses qualités mais aussi ses défauts, joue un rôle primordial dans la construction des enfants, qui peuvent s'appuyer dessus à chaque moment de leur développement, au sein du couple, l'amour inconditionnel n'est pas aussi aspirationnel qu'il y paraît, voire même, il peut s'avérer toxique. C'est que dans une relation amoureuse, il s'accompagne le plus souvent d'une croyance fermement ancrée que l'autre est la seule personne à même de combler chaque besoin, ce qui, à son tour, amène à une relation de dépendance, avec tout ce qu'elle implique, entre jalousie, manipulation et autres comportements malsains.

LA FUSION DES TWIN FLAMES

Dans le cas des *twin flames*, cet amour inconditionnel va plus loin et prend souvent la forme d'un amour fusionnel, qui, sur papier et pour les personnes qui croient dur comme fer au principe des âmes séparées, est logique puisque par définition, vous ne faites qu'un avec votre flamme jumelle. Une fois les deux flammes réunies, la tentation est donc extrêmement forte de ne plus former qu'une seule entité et de tout faire en symbiose avec votre moitié. En pratique, cela veut dire que vous ressentez le besoin de passer tout votre temps ensemble, avec un manque intense quand vous êtes séparé-e-s, et de manière plus générale, un oubli total de votre individualité (et de vos proches) au profit de votre couple. Cela sonne familier? C'est parce qu'avec ou sans flamme, la plupart des jeunes couples passent par cette phase de fusion aux débuts de leur relation. C'est si cette fusion se prolonge et qu'un déséquilibre s'installe que cela pose problème: par définition, il est compliqué voire impossible de défusionner en solitaire, or si votre « flamme jumelle » ne l'entend pas comme ça, des conflits pourraient surgir, l'autre personne se sentant abandonnée. Comme dans le cas de l'amour inconditionnel, le risque est grand de tomber dans une relation de dépendance, avec perte totale de confiance en soi. La thérapeute australienne, Julia Lare, en sait quelque chose: spécialisée dans le relationnel, elle a, elle-même, rencontré sa flamme jumelle en 2016. Une relation qui a démarré sur les chapeaux de roues – « la connexion la plus instantanée et intense que j'aie jamais vécue », explique-t-elle. Et qui est partie en flammes aussi vite: « nous vivions dans notre bulle de passion et d'amour inconditionnel, jusqu'au jour où ma *twin flame* a brutalement mis fin à la relation ». Pour se relever de la rupture, Julia

a traversé « un long processus de réveil et de purification de l'âme » et aide aujourd'hui d'autres personnes à naviguer dans l'univers des flammes jumelles sans se brûler. « De nombreuses personnes prisonnières de relations toxiques se persuadent d'être avec leur flamme jumelle, ce qui est compréhensible parce que de nombreux articles qualifient les réunions de ces moitiés d'âme de passionnelles. Des victimes de comportements abusifs ou violents s'accrochent à l'idée de flamme pour espérer que leur moitié se 'réveille', réalise l'importance de leur connexion et change de comportement », explique Julia Lare. Et la thérapeute de souligner qu'il s'agit là du danger principal de s'accrocher à ce concept qui donne un aspect mystique à la relation: « cela convainc les victimes qu'elles doivent continuer à endurer un comportement abusif parce que leur partenaire leur est 'destiné' et que si elles font preuve de patience et d'amour inconditionnel, leur moitié va changer ». Sauf qu'ainsi que le rappelle l'Australienne, « une quelconque connexion de l'âme n'a aucune importance si vous êtes victime de comportements violents, manipulateurs ou abusifs, ces derniers ne sont jamais acceptables ». Ainsi que le souligne Julia Lare, « il est néfaste de mettre les *twin flames* ou tout autre concept sur un piédestal par rapport à d'autres relations. C'est important de se rappeler que chaque relation qu'on attire dans nos vies est aussi valide qu'une autre et joue un rôle qui lui est propre dans notre construction en tant que personne. »

« Cet amour va plus loin et prend souvent la forme d'un amour fusionnel »



Comment définit-on des flammes jumelles?



Les flammes jumelles n'impliquent pas forcément et directement l'amour. En effet, lorsqu'on parle de flammes jumelles, on parlera plutôt de croissance spirituelle. La flamme jumelle peut prendre les traits d'un ou une partenaire amoureux-se, d'un-e ami-e ou d'un mentor, et on ne la rencontre que très rarement au début d'une vie. Croiser le chemin de cette dernière change une vie et amène à fusionner avec sa moitié. Bien entendu, à condition de croire en ce concept. Tout dépend de votre relation à la spiritualité. Mais, comment reconnaît-on une flamme jumelle?

1. Les flammes jumelles nouent une relation intense

Rares sont les flammes jumelles qui tiennent ensemble toute leur vie. En effet, l'intensité de leur relation n'est pas simple à gérer. C'est en cela que le terme de croissance spirituelle prend tout son sens. Cette séparation est indispensable afin de pouvoir l'une et l'autre faire face à ses peurs et guérir ses blessures.

2. Elles sont à la fois identiques et opposées

Elles partagent les mêmes valeurs et ont la même manière de penser et il en va de même pour les comportements car elles partagent la même âme que celle-ci. En revanche, les flammes jumelles sont représentées comme le Yin et le Yang, car elles dégagent des énergies différentes et une incarnation opposée à celle de l'autre. Cette différence sera marquée par un grand écart d'âge ou une croyance religieuse différente, par exemple.

3. Elles sont composées d'un runner et d'un chaser

Chaque relation de flammes jumelles est composée d'un *runner*, soit un qui fuit, et d'un *chaser*, soit un qui chasse. Le premier se mettra un voile devant les yeux concernant la nature du lien qui l'unit à l'autre, tandis que le deuxième fera tout pour recoller les morceaux avec ce premier au moment de la séparation.

4. Elles ne s'attendent pas

Comme on l'évoquait plus haut, les flammes jumelles ne sont pas faites pour rester ensemble toute leur vie. Elles se rencontrent, sans le vouloir, et se séparent, parce qu'elles le doivent.

5. Elles possèdent une connexion émotionnelle

L'une parvient à ressentir les émotions de l'autre, même si elle n'est pas à ses côtés. Lorsqu'elles se rencontrent, il leur est possible de passer du rire aux larmes sans aucune raison apparente.

6. Elles se souviennent parfaitement de ce qu'elles se disent

Elles parviennent à tout retenir l'une de l'autre dans les moindres détails. Les raisons? L'âme est attentive à ce que sa jumelle spirituelle lui raconte et en plus, la relation est si intense que les émotions sont plus fortes.

7. Elles s'insufflent une énergie immense

Rencontrer sa flamme jumelle est comme un retour aux sources. Elles se renforcent l'une l'autre.

8. Elles doivent se séparer

Il s'agit d'une épreuve terriblement douloureuse et pourtant, qui s'impose d'elle-même lorsque deux flammes jumelles viennent à se rencontrer. Cette séparation est indispensable puisqu'elle permet à chacune de se purifier en allant à la rencontre de ses blessures et de grandir.

Gael



Mode fun d'automne, astuces cool de digital nomades, une île pour prolonger l'été
Gael. Vous avez tout pour vous

CE GAEL EST AUSSI EN VENTE AVEC UN T-SHIRT XANDRES POUR 6,99 € DE PLUS.

POTINS

Les stars, ces gens presque comme tout le monde

ILS EMMÉNAGENT ENSEMBLE

Jennifer Lopez et Ben Affleck sont plus amoureux que jamais! Leurs vacances en Europe n'ont fait que renforcer les sentiments qu'ils éprouvent l'un pour l'autre à tel point que les tourtereaux ont décidé d'emménager ensemble. Ils auraient flashé sur une villa, perchée sur les hauteurs de Beverly Hills, d'une valeur de 85 millions de dollars.

© GETTY IMAGES



La vie en rose

Non, il ne s'agit pas d'un énième filtre Instagram! **Louane** a bien troqué sa légendaire crinière blonde contre un rose bonbon qui colle parfaitement à son état d'esprit actuel. D'habitude plutôt discrète quant il s'agit de sa vie privée, la chanteuse ne cache plus qu'elle vit sur un petit nuage avec Florian Rossi, le papa de leur petite Esmée.

© INSTAGRAM @WATCHOUTFORTHEORNADO



IL REMET ÇA!

Personne n'a oublié les photos d'**Orlando Bloom**, complètement nu sur sa planche de paddle. L'acteur, visiblement adepte du naturisme, a remis le couvert et publié des photos de lui dans, son plus simple appareil, en train de se baigner dans une rivière. Contrairement aux paparazis qui, en 2016, n'avaient pas jugé bon de cacher ses parties intimes, le comédien de 44 ans a préféré caché son derrière avec un emoji.



© ORLANDOBLOOM

© GETTY IMAGES



VACANCES DE STARS

Si la plupart d'entre nous ont repris le chemin du travail, nos amies les stars, quant à elles, ont décidé de faire perdurer l'été comme en témoignent ces 3 clichés.

Caroline Fontenoy, enceinte de presque six mois, profite d'une dernière baignade, pleine de tendresse, avec sa petite Lou.

Pour **Caroline Receveur**, l'heure de la rentrée a sonné, mais quand on habite à Dubaï, les afterworks ont une toute autre saveur...

En vacances en Turquie, **Nabilla** a avoué avoir pris 5 kilos après une razzia sur le buffet de l'hôtel. Mais, où se cachent-ils ?

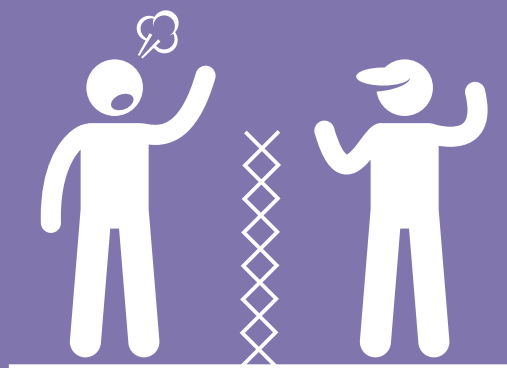
Fresh News

- **Adele** s'est offert un manoir géant d'une valeur de 13 millions d'euros dans le quartier de Kensington, à Londres.
- **Cœur de Pirate** attend son deuxième enfant.
- **Omar Sy** a été aperçu chez Robert la Frite, une friterie de Charleroi.
- **Scarlett Johansson** et Colin Jost sont les heureux parents d'un petit Cosmo.
- **Kylie Jenner**, qui attendrait son deuxième enfant, lance sa marque de maillots de bain: Kylie Swim.
- **Jessica Thivenin** et Thibaut Garcia ont accueilli une petite Leewane.



« Ils me comparaient à une baleine »

Invitée à raconter son expérience de *business woman* dans le podcast, *We Are Supported By*, présenté par l'actrice Kristen Bell, **Kim Kardashian** est revenue sur les écueils qui ont jalonné sa première grossesse. « J'avais pris 31 kilos », a-t-elle avoué, en toute sincérité. Enceinte en même temps que Kate Middleton, la star explique qu'elle était sans cesse comparée à la duchesse de Cambridge. « Ils l'appelaient Kate, la maigre, et moi, j'étais Kim, la baleine. »



HORRIBLES VOISINS

Quand rentrer chez soi devient un enfer

Si les confinements à répétition auront été pour certain·e·s l'occasion de se rapprocher de leurs voisin·e·s, pour d'autres, les mois écoulés n'auront contribué qu'à creuser encore un peu plus la distance. Catherine, Isabelle, Anne-Laure et Stéphanie appartiennent malheureusement à la deuxième catégorie. Pire encore: elles en viennent à avoir peur de rentrer chez elles.

Texte: Marijke Clabots et Kathleen Wuyard

**Stéphanie, 32 ans,
et son épouse
Martha, 34 ans,
habitent à côté du
'voisin le plus
glauque au monde'.**

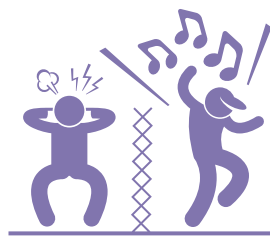
«J'habite avec ma femme depuis trois ans dans un appartement au rez-de-chaussée qu'elle a acheté avant notre rencontre. Le vendre n'était pas vraiment une option, donc j'ai été contente de tourner une page en emménageant avec elle. Au départ, nous avions une assez bonne relation avec nos voisins directs de l'étage: un homme célibataire d'une soixantaine d'années et sa fille d'une trentaine d'années. Pendant un certain temps, le père a été amical et serviable, même s'il est immédiatement apparu qu'on ne pouvait pas vraiment le qualifier de 'normal'. D'ailleurs, il est lui-même d'accord et se qualifie de 'drôle d'oiseau', mais malgré son aveu d'originalité et les nombreuses excuses que sa fille présente en son nom, il n'a de cesse de repousser les limites et il en a bien conscience. Malheureusement pour nous, il n'aime rien autant que chanter et il veut partager sa passion avec tout le monde. Il a donc investi dans un système audio qui serait parfait pour une salle de concert. Bien sûr, il a le droit de faire du karaoké si ça lui plaît, mais là, sa musique va si fort que les

cadres sur nos murs tremblent. Autre exemple, a priori inoffensif, mais avec le temps, son comportement s'est intensifié: chaque fois que Martha et/ou moi entrons dans le couloir commun, il se trouve qu'il est là aussi. Lorsque ma femme rentre du travail, le voisin l'attend toujours, sans exception, pour lui tenir la jambe, mais aussi et surtout lui glisser une petite caresse ou un bisou dans le cou. À force, ça commence à ressembler à du harcèlement, et le problème est que le couloir est si étroit que c'est absolument impossible de l'éviter, donc il se débrouille toujours pour en profiter.

CONSÉQUENCES SUR L'OREILLER

Comme si tout cela ne suffisait pas, la mauvaise conduite de notre voisin ne s'arrête pas là. C'est une constellation de comportements insupportables: par exemple, on retrouve chaque jour des mégots de cigarette et des capsules de bière dans notre jardin, et il prend un malin plaisir à poursuivre notre chien en ronchonnant quand il aboie. Lorsqu'il est ivre, il vomit parfois dans les parties communes et ça lui est déjà arrivé de ne pas le

nettoyer avant une semaine, sans oublier qu'il vole aussi notre courrier, et je pourrais continuer encore et encore... Il en vient même à avoir un impact sur notre vie sexuelle. On a remarqué que quand on allait dans notre chambre, il faisait de même, et on n'arrive plus à faire l'amour de manière spontanée parce qu'on a l'impression d'être sur écoute. On en vient à chercher des moyens d'isolation phonique, même si ça coûte cher. Clairement, ça va beaucoup plus loin qu'un simple 'drôle d'oiseau'. On a réalisé, récemment, qu'il choisissait judicieusement les moments durant lesquels il est le plus insupportable. Dès que Martha est de sortie, sa musique retentit. Quand ma femme est à la maison, par contraste, c'est généralement très calme, et il en est venu à prétendre à Martha que j'inventais tout et que c'était moi la nuisible. On a déjà essayé à maintes reprises d'en parler avec sa fille, mais ça n'a jamais rien donné: elle défend évidemment son père et assure que ce n'est pas quelqu'un de malveillant. Parfois, c'est franchement intenable. J'ai déjà parlé de notre situation à un ami qui travaille dans la police, mais malheureusement, tant que notre voisin ne commet pas de délit, on n'a rien auquel se raccrocher. Certains jours, on a l'impression de devenir folles et on se convainc qu'il n'y a pas d'autre solution que de déménager. Notre voisin en vient à nous terroriser.»



**« Quand ma femme rentre du travail, notre voisin
l'attend toujours pour lui tenir la jambe et lui glisser
une petite caresse ou un bisou dans le cou »**

**Anne-Laure, 26 ans,
et son copain sont
coincés avec une
voisine mêle-tout
qui tente d'imposer
sa loi.**

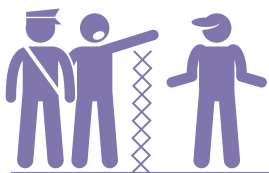
« Vous connaissez l'expression 'Mieux vaut un bon voisin qu'un ami lointain'? Malheureusement, on en est loin chez nous. Il y a trois ans, avec mon petit ami, nous avons investi toutes nos économies durement gagnées pour enfin devenir propriétaires d'un appartement dans un immeuble avec trois autres logements. Dès la visite, on est tombés amoureux de l'appart' et on a tout fait pour qu'il soit à nous. Malheureusement, dès l'offre acceptée, on a vite réalisé qu'on était moins chanceux que ce qu'on pensait. C'était génial de pouvoir emménager avec nos compagnons à quatre pattes dans notre propre logement, au rez-de-chaussée avec jardin privatif qui plus est, mais il nous arrive régulièrement de regretter d'avoir acheté ici. On a commencé à avoir des doutes dès la signature de l'acte chez le notaire, quand l'ancien propriétaire nous a dit de ne pas nous préoccuper de la voisine du dessus, parce que de toute façon, 'elle se mêle de tout'. Il riait à moitié en le disant et j'ai ri aussi, convaincue qu'on arriverait à la gérer. Erreur: jamais on n'aurait pu imaginer le fiasco qu'allait

être la cohabitation. Dès le premier jour, il a été clair qu'on avait au-dessus de nous, un couple de retraités qui habitait l'immeuble depuis 25 ans et avait tout le temps libre du monde pour tenter d'imposer sa loi.

PAS UNE SECONDE DE RÉPIT

Le jour même de notre déménagement, alors que notre appartement débordait de boîtes en carton à vider, notre nouveau voisin a cru bon de venir frapper à notre porte pour nous annoncer que c'était à notre tour de nettoyer le couloir commun. C'était un bon avertissement parce que dès lors, sa femme a trouvé une raison de venir frapper à notre porte et se plaindre au moins une fois par semaine, jusqu'au jour où je lui ai répondu un peu vertement. Depuis, elle a adopté la technique des post-it®, couvrant notre porte de récriminations, qu'il s'agisse de l'heure à laquelle on doit sortir les poubelles, la fréquence de ramassage des besoins de nos chiens ou encore la manière de fermer moins bruyamment notre porte, et j'en passe. C'est une suite sans fin de plaintes en tout genre, qui tiennent plus aujourd'hui de la tentative d'intimidation qu'autre chose. C'est surtout notre voisine qui

pose problème: c'est une mêle-tout de la pire espèce et son mari ne moufte pas. Récemment, elle a même appelé la police, soi-disant parce que nos chiens faisaient trop de bruit et qu'en prime, nous lui faisons peur et qu'elle est déprimée à cause de nous. Bien sûr, c'est un tissu de mensonges, mais en attendant, ça nous fait une sale réputation. Bien que la police n'ait pu faire aucune constatation, on risque une contravention si elle doit continuer de venir constater sur place, donc on a décidé de garder chaque post-it®, pour avoir des preuves le jour où on en aura besoin. Grâce à nos autres voisins, avec qui nous entretenons de bonnes relations, nous avons appris que la voisine est régulièrement suspendue au-dessus de son balcon, pour mieux pouvoir voir tout ce qui se passe dans notre jardin. C'est un miracle qu'elle ne soit pas encore tombée par-dessus la balustrade! Mon petit ami et moi avons tout essayé, de l'ignorance la plus totale aux actes, mais rien ne fonctionne sur elle. Je sais qu'il faut faire preuve de prévenance envers les habitants du même immeuble, mais à cause d'elle, on en vient à vivre dans la peur, surtout que rien ne nous dit que la situation ne peut pas empirer encore plus. Aujourd'hui, on décompte les jours avant de pouvoir déménager dans un logement indépendant, sans aucun voisin direct, parce qu'après trois ans de misère quotidienne, on n'a qu'une envie: qu'on nous laisse tranquilles.»



**« On décompte les jours avant de pouvoir
déménager dans un logement indépendant,
sans aucun voisin direct »**

Isabelle, 25 ans et son petit ami attendent avec impatience le 30 septembre 2021, date à laquelle leur voisine du dessous doit déménager sur ordre du juge de paix et ne pourra enfin plus les terroriser.

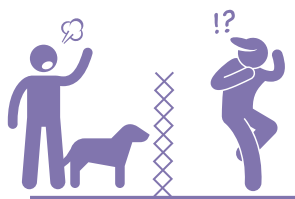
« Mon petit ami et moi vivons dans un appartement au premier étage depuis deux ans maintenant. C'était agréable et paisible de vivre ici, du moins jusqu'à ce que notre voisine actuelle du dessous, une femme de 50 ans qui travaille dans le secteur des soins, emménage l'été dernier. Au départ, il n'y avait pas de problème. Chaque fois que nous nous rencontrions, nous nous saluions gentiment et de temps en temps, nous discutions. Nous lui avons clairement indiqué d'emblée que si jamais elle avait un problème avec nous, elle devait nous le signaler sans hésiter et elle a dit pareil. On avait l'impression d'être sur la même longueur d'onde et on en était plutôt ravis d'ailleurs. Mais lorsqu'elle a été licenciée peu de temps après, c'est comme si un court-circuit s'était produit dans sa tête. À partir de ce moment-là, mon

petit ami, moi et presque tous les autres résidents de notre immeuble avons commencé à subir des perturbations régulières. C'est comme si depuis son licenciement, elle s'en-nuyait à mourir et que nous faire tourner en bourrique était la seule chose qui l'occupait. Cela va de crier fort, claquer violemment les fenêtres et les portes, frapper sans cesse à notre plafond avec des bâtons, ou allumer délibérément la radio ou la télévision trop fort jusqu'à la crevaisson des pneus de nos vélos. Il y a quelques mois, j'ai sorti notre poubelle. Pas de chance pour moi, je suis tombée nez à nez avec elle dans le garage et elle a dit à son chien que j'étais méchante avant de lui ordonner de m'attaquer. Il m'a mordue jusqu'au sang et elle s'est contentée de me rire au nez, avant de s'en aller comme si de rien n'était plutôt que de me présenter des excuses ou de me proposer son aide.

VIVEMENT SEPTEMBRE

Son chien m'avait attaquée si violemment que j'ai dû avoir des points de suture. J'ai été complètement traumatisée, et aujourd'hui encore, j'en garde des traces: il a fallu des mois avant que j'ose redescendre seule au garage, et il suffisait que j'entende du bruit chez les voisins

pour que je me mette à trembler. Mon voisin a vécu une expérience similaire avec elle, donc j'ai décidé de porter plainte à la police pour coups et blessures volontaires. Dans notre malheur, on a la chance que notre propriétaire prenne la situation très au sérieux et ait décidé de prendre un avocat et de s'adresser à un juge de paix. C'est comme ça qu'on a découvert que notre voisine avait été expulsée de chez elle il y a quelques années parce qu'elle harcelait ses voisins et elle n'arrêtait pas de causer des nuisances. Il n'en a pas fallu plus au juge de paix pour procéder à une expulsion: il était moins une, parce qu'on ne se voyait pas rester plus longtemps chez nous. Cette situation aspire toute notre énergie et en vient à provoquer des disputes entre nous. Le 30 septembre 2021, notre voisine devra quitter son appartement sur ordre du juge de paix. Nous décomptons littéralement les jours et on espère sincèrement avoir plus de chance avec le prochain résident. Ceci étant, on est assez mitigés par rapport à la situation: bien sûr, on est soulagés d'être bientôt débarrassés de notre voisine d'enfer, mais le fait est qu'elle doit bien vivre quelque part, et je suis persuadée qu'elle fera d'autres victimes dans son prochain logement... Je souhaite beaucoup de courage à ses futurs voisins, et j'espère qu'elle se tiendra à carreau avec eux, mais j'ai bien peur qu'elle n'en soit pas capable. »

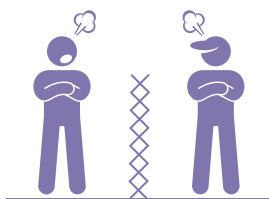


« Le jour où son chien m'a mordue à sang, elle s'est contentée de me rire au nez »

Cela fait un an que Catherine, 25 ans, a quitté le nid, mais ses voisins du dessus l'empêchent de savourer son indépendance.

«Après avoir travaillé dur pendant deux ans pour mettre l'argent nécessaire de côté, je n'avais qu'une hâte: quitter la maison de mes parents. Un rêve devenu réalité l'été dernier, après de longs mois de recherche pour dénicher l'appartement parfait: situé dans une nouvelle construction à mi-chemin entre le centre-ville et la nature. Je n'aurais pas pu trouver mieux pour mon premier chez-moi, mais malheureusement, mon rêve s'est transformé en cauchemar le jour où j'ai emménagé et fait la rencontre de mes voisins du dessus. Un couple de quadragénaires qui a emménagé un mois avant moi et ne fait que se disputer, jour et nuit. Ils se hurlent tellement fort dessus que je peux littéralement entendre chaque mot qu'ils se jettent au visage. Pour éviter de les entendre, je passe la journée avec des écouteurs antibruit, que je remplace par des boules Quies la nuit sinon la situation est invivable. Je leur ai évidemment demandé s'ils pouvaient se disputer tout en prenant en compte leurs voisins, mais ça n'a fait qu'empirer les choses, et depuis que j'ai appelé la police pour nuisances sonores, ils me traitent régulièrement

de connasse. Surtout qu'ils ne sont pas les derniers à boire un petit verre (ou plusieurs) ce qui les rend encore plus irrespectueux et agressifs. La police locale et l'agent de quartier me soutiennent, mais malheureusement, ils ne peuvent pas faire grand-chose pour moi. Ils m'ont dit de continuer de les appeler en cas de nuisance, pour qu'un dossier puisse être constitué. L'année dernière, après avoir enregistré de multiples disputes, je suis allée trouver un juge de paix, mais ce couple nie toute nuisance. Le juge de paix a décidé que les deux parties ne s'accordaient pas et n'a examiné aucune preuve, avant de conclure la séance en me conseillant de chercher un autre logement, ce qui est évidemment plus simple à dire qu'à faire. À deux, c'est plus simple, mais avec un seul salaire, on ne peut pas inventer l'argent nécessaire à un déménagement. Au final, ma première année de liberté a été à l'opposé de ce que j'imaginais. Psychologiquement, je suis à bout. La situation me rend tellement nerveuse que j'ai des palpitations, ce qui fait que ni mon sommeil, ni mes performances au travail ne sont qualitatifs. À cause de mes voisins du dessus, je ne me sens pas chez moi à la maison.»



Que faire en cas de querelles de voisinage?

«En cas de nuisance, la première chose à faire est d'en parler sereinement au voisin responsable, parce que la majorité des conflits viennent d'un manque de communication», explique **Griet Similon, médiatrice en matière civile et commerciale**. «Dans mon travail, je fais face à toutes sortes de situations. Si la plupart des bruits dérangeants sont causés par des enfants qui jouent ou des aboiements de chiens, les arbres ou les haies qui surplombent une autre propriété causent également beaucoup de désagréments. En générale, quand on en arrive à la médiation, le voisin responsable a déjà été approché, mais cela n'a pas abouti à la réaction souhaitée, et c'est là que la médiation peut intervenir pour trouver une solution. On examine les besoins et intérêts de chacun, en veillant à discuter chaque point de vue pour sortir de l'entrevue avec une situation win-win pour les deux parties. Malheureusement, ce n'est pas toujours possible, et il arrive que la situation se soit trop envenimée ou qu'un des voisins souffre de troubles mentaux qui empêchent un dialogue constructif. La médiation se fait sur base volontaire, mais si elle échoue ou que ce n'est pas possible, il faut faire appel à un avocat ou au juge de paix. Pour trouver une solution, il faut que les deux parties en aient envie et ce n'est pas toujours le cas.»

« Psychologiquement, je suis à bout.

À cause de mes voisins du dessus,
je ne me sens plus chez moi à la maison »

Flair CHILLAX

C'est le moment de prendre du temps pour soi. Sorties, culture, déco, cuisine: nos astuces et bons plans tant pour les fêtard·e·s que pour les adeptes du canapé.



64 On sort

65 On se pose

66 Interview
Loïc Nottet

68 Tourisme
Bois-le-Duc

76 Popcorn

78 Cuisine
Paquets surprises

82 Trop bon

83 Horoscope

84 Astro

85 Flairplay

87 Question à la rédac'

88 La semaine prochaine

90 C'est pas grave

« Damso sera en tête d'affiche
du festival Fire is Gold à Anvers
le 4 septembre »

Photo: Ojoz



ON SORT

Idées pour plonger dans le monde

RANDONNÉE GOURMANDE

Découvrez les merveilles des Hautes Fagnes tout en vous régaland. GrillHike vous indique un itinéraire de balade dans cette région verdoyante et vous fournit un sac à dos avec tout le nécessaire pour concocter un barbecue sur le chemin, en pleine nature. Une expérience unique à tester de toute urgence!

Plus d'infos sur grillhike.com



© GETTY IMAGES



© GETTY IMAGES

FESTIVAL CULINAIRE

Du 2 au 11 septembre, le rendez-vous culinaire bruxellois eat! BRUSSELS, drink! BORDEAUX revient pour une édition spéciale *Dinners*, un festival à table au sein de la somptueuse Gare Maritime de Tour & Taxis. Chaque jour, une équipe composée de chefs bruxellois proposera un menu original.

Plus d'infos sur eat.brussels

L'art abordable

Ceux et celles qui rêvent d'accueillir une œuvre d'art à la maison sans vider leur compte en banque se doivent de connaître l'Affordable Art Fair. Le principe de cette foire d'art contemporain, qui débarque en septembre, à Bruxelles, est le suivant: proposer des œuvres d'art à des prix abordables!

Du 26 au 26/9 à Tour & Taxis (Bruxelles).

Plus d'infos sur affordableartfair.com



© AAF



© VISIT.BRUSSELS - ERIC DANHIER

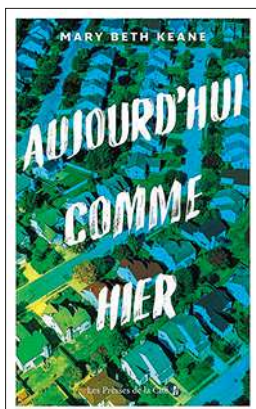
LA FÊTE DE LA BD

Du 10 septembre au 10 octobre, la Fête de la BD fera son grand retour avec une édition spéciale qui s'étendra sur un mois, rythmée par de nombreuses activités dans plusieurs lieux de la capitale. Expositions, chasse aux trésors grandeur nature, séances de dédicaces, il y en aura pour tous les âges et tous les goûts.

Plus d'infos sur fetedelabd.brussels

ON SE POSE

Idées pour plonger dans votre canapé



Le roman qui donne l'envie d'aimer

Kate et Peter sont comme frère et sœur... ou plutôt comme de jeunes amoureux vu leurs sentiments qui se développent au fil des ans. Or, leur famille va rompre tous les liens suite à un drame provoqué par la mère de Peter. Est-il possible de construire un futur sur la haine de leurs parents? Ne vous fiez

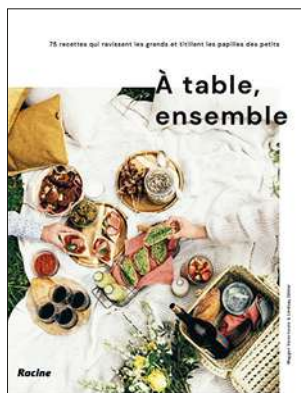
pas au thème «déjà-vu»: ce roman coup de cœur nous a conquis par ses personnages (comme Kate, forte et inspirante), les évolutions surprises, les sourires et les larmes qu'on alterne selon les chapitres... Jusqu'à la dernière phrase pleine d'espoir en l'univers.

Aujourd'hui comme hier, de Mary Beth Keane, éd. Presses de la Cité.

Le livre qui célèbre le partage

Si vous recevez vos proches à dîner et que vous manquez d'inspiration, plongez-vous dans le livre de cuisine de Meggan Verschoore et Lindsay Zébie, *À table, ensemble*, qui nous partagent 75 recettes ultra conviviales. On a testé les muffins au bacon et aux patates douces et les gaufres salées à la feta, à la courgette et à la menthe pour un apéro dînatoire. Un délice!

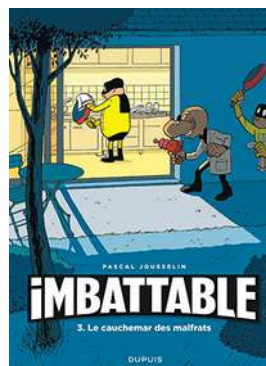
À table, ensemble, de Meggan Verschoore et Lindsay Zébie, éd. Racines.



Le podcast qui parle d'amours plurielles

Entre les deux, votre cœur balance? Pas de panique, vous n'êtes pas le-la seul-e à être indécis-e et amoureux-se de deux personnes à la fois. Dans *Amours Plurielles*, les intervenant-e-s ont choisi la non-monogamie et nous parlent de leur mode de vie sentimental à cœur ouvert.

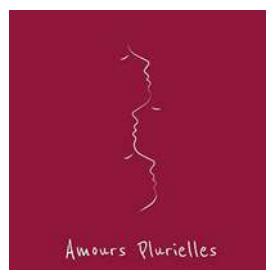
Amours plurielles, disponible sur amoursplurielles.com.



La BD qui se joue des codes

Imbattable, c'est le super héros inattendu du 9e art. Ce modeste bonhomme en collants bénéficie du super pouvoir de voir à travers les cases et d'agir dans celles-ci... Et donc de voir et d'agir sur le passé et le futur! Cela permet une foule de gags et de rebondissements! On est épatées par l'inventivité de son créateur, Pascal Jusselin, qui imagine des apprentis héros, super méchants ou humbles passants, dotés d'autres pouvoirs surprenants liés à la BD. C'est drôle, ludique, jouissif!

Imbattable, tome 3, de Pascal Jusselin, éd. Dupuis.



3

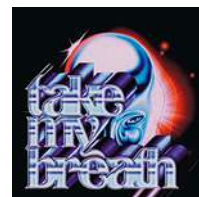
nouveautés à écouter d'urgence



Where are you now, de **Lost Frequencies** et **Calum Scott**, pour danser dans le salon.



Thinking About You, de **Hooverphonic**, titre mélancolique sur un amour de vacances.



Take My Breath, de **The Weeknd**, pour faire un bond dans les années '80.

l'interview

cette semaine: Loïc Nottet

« Avec mon métier,
je me dois de rester
en forme pour
assurer sur scène »

Grâce à
Flair et Start 2
Run, entraînez-vous
gratuitement avec votre
coach Loïc Nottet pendant
trois mois. Inscrivez-vous via
flair.be pour activer votre
abonnement grâce au
code unique disponible
en couverture.



Qui dit rentrée, dit aussi bonnes résolutions ! Si vous avez passé l'été à lézarder et abusé des apéros à répétition, Loïc Nottet vous propose de retrouver la forme grâce à l'application Start 2 Run. Le principe ? Courir en étant accompagné par la voix du chanteur qui endosse pour vous la casquette de coach sportif.

Texte : Laura Vliex

Avec l'application Start 2 Run, vous motivez les coureur-se-s à chausser leurs baskets.

De votre côté, avez-vous déjà fait appel à un coach sportif ?

« J'ai un ami qui est coach sportif et qui m'organise des sessions d'exercices. Avec mon métier, je me dois de rester en forme pour pouvoir danser et chanter sur scène. Grâce à lui, j'ai compris l'importance d'avoir une bonne hygiène de vie. Je fais aussi davantage attention à mon alimentation même si, comme tout le monde, j'ai des grosses périodes de craquage où j'abuse du *fast food*. »

Avez-vous toujours été sportif ?

« J'ai toujours été très actif, car j'ai du mal à canaliser mon énergie. Petit, j'ai fait du foot pour faire plaisir à mon Papa, mais je détestais ça. À 9 ans, j'ai commencé la danse et ça a été une véritable révélation. Pour la première fois, je me suis vraiment senti à ma place. Aujourd'hui, je chorégraphie mes concerts avec l'aide de ma meilleure amie, Justine, qui a fait une grande école de danse à Paris. »

Aimez-vous courir ?

« Je me suis réellement mis à la course au premier confinement. Et, je ne me suis jamais senti aussi bien. Au même titre que l'écriture, la musique et la création, ça me permet de chasser les nuages noirs dans ma tête, de me libérer l'esprit. Je vais courir dans les bois avec de la musique à fond dans les oreilles. »

Quelles sont les chansons qui vous boostent quand vous courez ?

« J'adore le rythme de *Physical*, de Dua Lipa, *Uptown Funk*, de Bruno

Mars et Mark Ronson, et toute la discographie d'Imagine Dragons. »

Combien de temps, en moyenne, courez-vous ?

« Jamais moins de 25 minutes et jamais plus de 45 minutes. Après mon jogging, je me sens débarrassé de toutes les mauvaises toxines. Mes muscles sont lourds, je sens qu'ils ont travaillé. Je prends une douche bien chaude, puis je comate toute la soirée dans mon fauteuil, devant Netflix, et je vis ma meilleure vie. »

Quel genre de tenue portez-vous pour vous dépenser ?

« Quand je suis en public, je fais très attention à mon style, mais en privé, pas du tout. Que je fasse mes courses ou que j'aille courir, je porte toujours un vieux jogging délavé et un t-shirt troué (rires). Pour être honnête, je

« Le sport m'aide à canaliser mon énergie »

prends juste les premières fringues qui me tombent sous la main. Par contre, je fais toujours attention à choisir de vraies baskets de course qui soutiennent bien mon pied, ma cheville, ma colonne vertébrale et qui adhèrent bien au sol pour ne pas risquer de glisser par mauvais temps. »

Comment vous motivez-vous à faire du sport quand vous n'en avez aucune envie ?

« Je me dis que j'exerce un métier public et que, si je ne le fais pas pour

moi, il faut que je le fasse pour être en pleine forme pour toutes les personnes qui me soutiennent et viennent me voir sur scène. »

Que retiendrez-vous de votre collaboration avec Start 2 Run ?

« C'était très étrange d'aller en studio pour parler, et pas pour chanter. Mais, j'ai beaucoup aimé l'expérience qui m'a même donné envie de faire du doublage. Et puis, j'ai reçu pas mal de retours des utilisateurs de l'application qui me taguent dans leurs *stories* sur Instagram, qui m'envoient des photos d'eux en train de courir et c'est vraiment trop chouette. Je crois que le sport peut être une véritable issue pour les jeunes et tant mieux si ma petite voix peut les motiver à sortir courir. »

Avez-vous d'autres projets sur le feu ?

« Je prépare un concert spécial pour Halloween, *Phantomania*. Pour l'occasion, j'ai complètement revisité mes chansons pour déstabiliser mes fans. Le décor sera assez semblable à celui de *Candy*. Je déteste les zombies et les trucs un peu sanglants ! Je commence aussi à répéter pour mon show à Forest National, que je prépare depuis trois ans, mais qui a constamment été reporté. Et, je travaille aussi déjà sur les chansons de mon troisième album. »

Loïc Nottet présentera son spectacle *Phantomania* au Cirque Royal de Bruxelles les 22 et 23/10 (sold out). Il jouera aussi à Forest National le 25/11 et au Palais 12 dans le cadre de l'événement caritatif, *Music for Bricks*, organisé par son ami Henri PFR le 8/12.

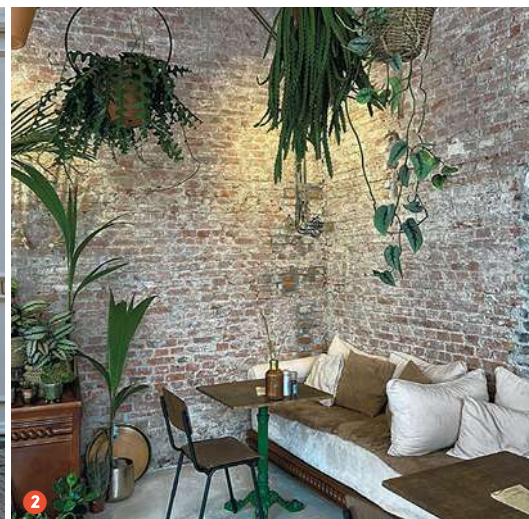
UNE JOURNÉE À BOIS-LE-DUC



Direction
les Pays-Bas
pour un citytrip
enchanteur

Se perdre dans des ruelles pleines de charme, se balader, main dans la main, le long des canaux, déguster des spécialités locales... Tel est le programme qui vous attend si vous passez la journée à Bois-le-Duc, ou 's Hertogenbosch, en néerlandais.

Texte : Elke Spelters et Laura Vliex



SHOPPING

1 Bois-le-Duc regorge d'un tas de belles boutiques, mais notre préférée est **Wanderwood**, pour sa large collection de fringues *slow fashion* et ses accessoires tendance. Ici, vous achèterez des produits uniques, équitables et d'excellente qualité. Un concept store écoresponsable, pile dans l'air du temps!

➔ Snellestraat 14 - Wanderwooddenbosch.nl.

2 **PLANT** ravira les amoureux-ses du monde végétal. Dans ce concept store, qui sert aussi des boissons et des snacks à base de légumes, vous pourrez acheter de jolies plantes d'intérieur ou ramener un petit souvenir équitable et durable.

➔ Schapenmarkt 26-28 - Plantdenbosch.nl.

3 Découvrez le décor, à mi-chemin entre *Harry Potter* et *Charlie et la chocolaterie*, de **Tum Tum**, la plus ancienne confiserie de Bois-le-Duc. Vous aurez le sentiment de faire un bon dans le temps! Prenez un petit bol, remplissez-le de bonbons et faites-le peser par le-la vendeur-se.

➔ Ridderstraat 11 - Tumtum.nl.

4 À la recherche d'un cadeau fun et original pour votre petit bout, foncez chez **Petozzi**, une boutique qui vend de magnifiques jouets pour les enfants de 0 à 10 ans.

➔ Kruisstraat 10A - Petozzi.com.

Découvrez le décor, à mi-chemin entre *Harry Potter* et *Charlie et la chocolaterie*, de Tum Tum, la plus ancienne confiserie de Bois-le-Duc

5 Il y a quelques mois à peine, le concept store, **Aaf**, a ouvert ses portes dans l'une des plus belles rues de Bois-le-Duc. On y trouve des objets de déco uniques (qui partent comme des petits pains), les réalisations de petits créateurs ainsi que les collections de grandes enseignes. De plus, en tant qu'architecte d'intérieur et de jardin, la propriétaire se fera un plaisir de vous donner des conseils sur la façon dont vous pouvez transformer votre cocon en petit coin de paradis.

➔ Snellestraat 29A.

6 Impossible d'aller à Bois-le-Duc sans goûter au célèbres « Bossche

Bollen », des sphères en chocolat, à base de pâte à choux, remplies de crème fouettée. Les « Bossche Bollen » originales sont vendues à la pâtisserie **Jan de Groot**, dans la Stationweg. Vous risquez de faire la queue, mais croyez-nous, l'attente en vaut la peine!

➔ Stationsweg 24 - Bosschebollen.nl.

Dans le centre-ville de Bois-le-Duc, vous pouvez aussi faire du shopping en soirée. Tous les jeudis, les magasins sont ouverts jusqu'à 21 h et le dimanche, les magasins sont ouverts entre 12 h et 17 h.





1



2



4



5

CAFÉ & LUNCH

1 Le **Groot Ziekengasthuis** est situé au centre de Bois-le-Duc depuis 1274. En 2001, l'ensemble du complexe a été inscrit comme monument national et douze ans plus tard, le restaurant Mariapaviljoen a ouvert ses portes dans l'ancien sanatorium, où vous pouvez déguster un délicieux en-cas et une boisson.

➤ Burgemeester Loeffplein 70A - Mariapaviljoen.nl

2 Le restaurant **Garage Pompen & Verlouw**, qui se trouve dans un ancien garage, offre la meilleure vue sur Bois-le-Duc. Manger des plats venus du monde en entier en admirant la réserve naturelle de Bossche Broek? Le rêve!

➤ Parklaan 27G - Garagepompen-enverlouw.nl

3 **Coffeelab** est une valeur sûre pour les amateur-trice-s de café qui séjournent aux Pays-Bas. En plus d'Eindhoven, Nijmegen et Breda, un nouvel établissement vient d'ouvrir à Bois-le-Duc. Il se

trouve à une centaine de mètres de la gare. Si vous venez en train, vous savez où commencer la journée!

➤ Stationsweg 35 - Coffeelab.nl

4 Pour prendre le petit-déjeuner, ou luncher, dans un décor ultra Instagrammable, direction le **Frenchie Café**. Optez pour le «Tour de Frenchie», un régal pour les papilles avec des plats salés et sucrés à la carte.

Orthenstraat 47F - Frenchiecafe.nl

5 Chez **BUURT**, on se sent tout de suite comme chez soi. L'accueil est chaleureux, la déco est fun et tous les plats sont à tomber.

➤ Koningsweg 100 - Buurt.cafe

6 Pour une pause café durant votre séance shopping, allez chez **DRAB**. Il a même été élu meilleur bar-café de la région! Ils se targuent d'être le plus chouette établissement de Bois-le-Duc et on ne peut franchement pas leur donner tort.

➤ Kruisstraat 12 - Drabdenbosch.nl



Bois-le-Duc est célèbre pour son « Binnendieze », un ancien système de voies navigables. Réservez une place à bord d'un bateau et découvrez la ville depuis les canaux

GOOD FOOD & DRINKS

❶ Si vous aimez la cuisine italienne et la pizza, réservez une table chez **DEEG**. Vous y mangerez de la pizza, des pâtes et de la focaccia fraîchement préparées selon des recettes italiennes traditionnelles. Notre plat coup de cœur ? La pizza à la burrata... accompagnée d'un verre de mousseux de Vénétie.

➤ Verwersstraat 46 - Pizzabardeeg.nl.

❷ Sur la terrasse du port, vous pourrez boire un verre ou assister à une pièce de théâtre durant tout l'été. On adhère particulièrement au concept de Taco & Tequila Sunday!

➤ Smalle Haven.

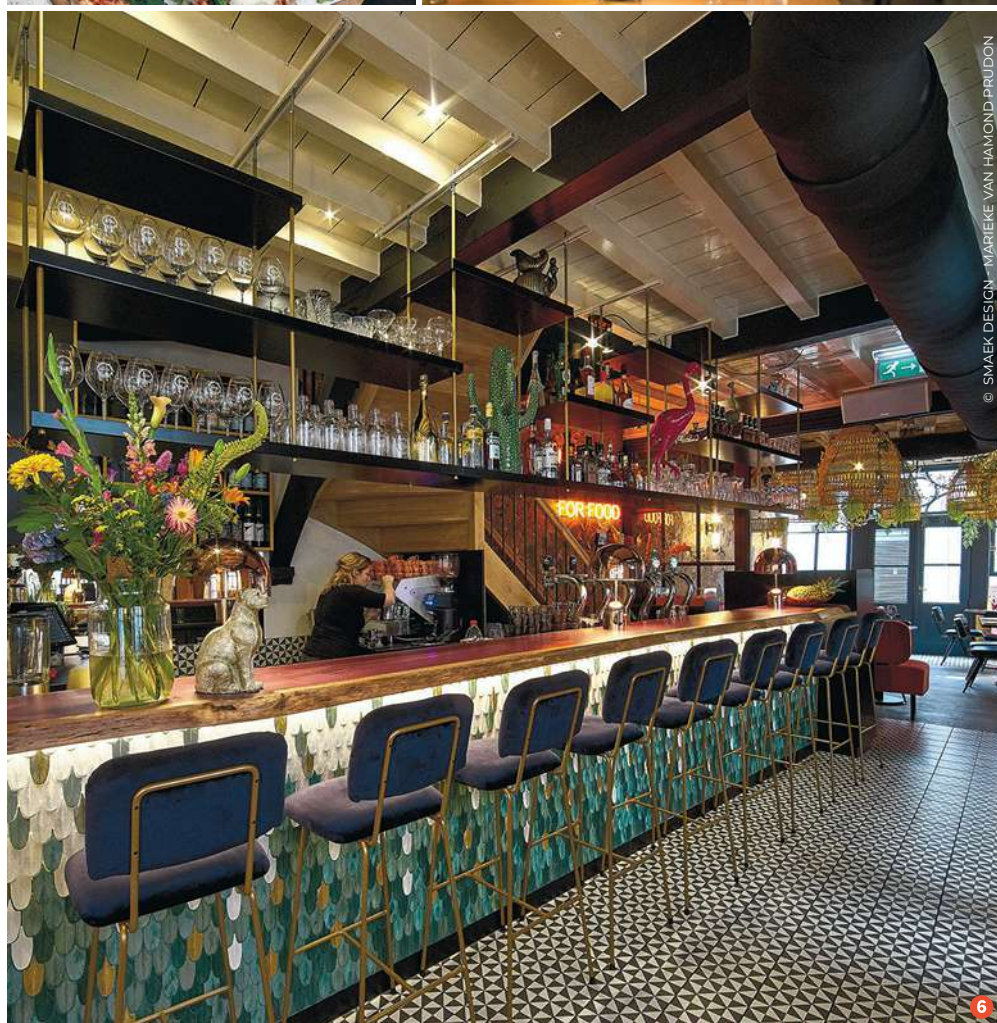
Goûtez aux spécialités du monde entier chez Hello My Friend, ouvert toute la journée

❸ Le **Wijn bij Stijn** est l'adresse préférée des fans de bon vin. Pas moins de 350 vins sont proposés à la carte et vous pouvez en commander une soixantaine au verre (pas tous à la fois, évidemment). Les vins qui figurent sur la «Snoeplijstje», par contre, ne peuvent être dégustés que si vous partagez un verre avec les propriétaires car il s'agit de cuvées très rares. Vous pouvez aussi commander une planche apéritive en accompagnement. Les fromages viennent des Pays-Bas et de Belgique, et le gravlax est préparé par le père de Stijn, le gérant de l'établissement.

➤ Kruisstraat 35 - Wijnbijstijn.nl.

❹ Votre dada, c'est le houmous et les falafels ? Attablez-vous chez **Yalla Yalla Foodbar** pour déguster des mets issus du Moyen-Orient, cuisinés





à la sauce hollandaise. 90 % du menu est composé de plats végé ou vegan.

➤ Postelstraat 4 - Yallayallafoodbar.nl.

5 Goûtez aux spécialités du monde entier, comme un *banh mi* vietnamien, des *curly fries* à l'américaine, ou des *pastéis de nata* portugais, chez **Hello My Friend**, ouvert toute la journée.

➤ Kruisstraat 31 - Hellomyfriend.bar.

6 Si vous voulez faire un tour du monde culinaire, direction **The Shoege**. Vous dégusterez des mets innovants, provenant du monde entier, dans un cadre unique et enchanteur. Avec des plats comme la Siesta Mexicana, la Japanese Himi Salad et le Borrel American Style à la carte, on s'évade dans des contrées lointaines.

➤ Snellestraat 28 - Theshoege.com.

7 Le **Barzza** ravira les amoureux-ses de cuisine espagnole! Goûtez aux bières et vins avec une planche de tapas, avec un chef venu tout droit de Barcelone. Vous pouvez commander à la carte ou vous ruer sur le buffet de tapas à volonté. *Vamos!*

➤ Stoofstraat 5-11 - Barzza.nl.

QUE FAIRE À BOIS-LE-DUC?

Promenez-vous jusqu'à la **Tramkade** ou le long du port de la ville. Au **WerkWarenHuis**, un grand entrepôt, vous pourrez assister à une expo, shopper des objets uniques réalisés par les designers de la région ou dîner au **Restaurant van Aken** et profiter de son décor rose bonbon. Le **Verkadefabriek** est le lieu incontournable du cinéma et du théâtre. Et chez **Barkade et Bossche Brouwers**, vous pouvez prendre un

verre et danser sur différents styles de musique. Bois-le-Duc est célèbre pour son «Binnendieze», un ancien système de voies navigables. Réservez une place à bord d'un bateau et découvrez la ville depuis les canaux. Jusqu'au 5 septembre, un tas d'événements sont organisés dans le cadre du **Bossche Zomer**. Au programme? Concerts, terrasses éphémères et films en plein air! [Denbosch.nl](https://denbosch.nl)

Avec ses restos, ses expos et son théâtre, le Tramkade est le haut lieu culturel et créatif de Bois-le-Duc



COMMENT S'Y RENDRE?

Bois-le-Duc se situe à un peu moins de 2 heures de route de Bruxelles et Liège. Vous pourrez vous garer dans un parking couvert pour 4 € par jour ou laisser votre voiture au P+R Transferia et vous rendre gratuitement jusqu'au centre-ville en bus ou en vélo de location. Si vous souhaitez venir en train, vous pouvez prendre le train à Bruxelles jusqu'à Anvers, changer de train à Breda et rejoindre le centre-ville de Bois-le-Duc en 2 heures.



VOUS SOUHAITEZ RESTER PLUS LONGTEMPS?

Passez la nuit dans l'un de nos hôtels fétiches:

- **Little Duke Hotel**: pour les petits budgets qui recherchent une adresse branchée dans le centre. Le petit plus? Il y a un **Coffeelab** au rez-de-chaussée. À partir de 73,50€ par nuit: [Littledukehotel.nl](https://littledukehotel.nl).
- **The Duke**: un boutique hôtel hyper luxueux. L'une des suites a carrément son propre sauna! À partir de 105 € par nuit: thedukehotel.nl.
- **De Bossche Kraan**: hôtel exceptionnel, ici, vous dormez dans une grue, à proximité du centre-ville historique, juste au-dessus de l'eau. À partir de 190 € par nuit: deboschekraan.nl.

OFFRE TEMPORAIRE

- Vous recevez votre Flair chaque mercredi à domicile
- Vous ne manquez aucun mini-guide
- Vous profitez en priorité de toutes les actions
- Vous avez accès à la version numérique

**Actuellement avec
53% de réduction !**



COUPON-AVANTAGE



OUI, je profite de cette offre temporaire. Je lis Flair pendant 10 semaines pour seulement 15 €.
Je profite d'une **réduction de 53%!**

Nom: [] [] [] [] [] [] [] [] Prénom: [] [] [] [] [] [] [] [] OF OH OX
Rue: [] [] [] [] [] [] [] [] N°: [] [] Bte: [] [] Code postal: [] []
Lieu: [] [] [] [] [] [] [] [] Tél.: [] [] [] [] [] []
Date de naissance: [] / [] / [] E-mail: [] [] [] [] [] [] [] []

Je ne paie encore rien, j'attends le bulletin de virement qui me sera envoyé.

Offre valable jusqu'au 30/09/2021, réservée aux personnes/familles n'ayant pas eu d'abonnement à Flair au cours des 6 derniers mois et jusqu'à épuisement du stock. Vous souscrivez un abonnement payant pour une durée minimale de 10 semaines. En souscrivant l'abonnement, vous vous déclarez d'accord avec nos conditions générales de vente (www.abonnements.be/conditions). Vos données seront traitées par Roularta Media Group conformément à notre politique de confidentialité (www.roularta.be/fr/privacy) et seront utilisées dans le cadre de l'exécution du contrat et à des fins de marketing direct.

POPCORN

Tout ce qu'on va binge-watcher

Qu'est-ce que je regarde si...

... je crois aux contes de fées

Dans cette nouvelle version du conte de fées, **Camila Cabello** campe le personnage de Cendrillon, ou plutôt d'Ella qui ne rêve pas d'aller au bal pour trouver son prince charmant, mais pour promouvoir les robes qu'elle crée de ses propres mains. Son rêve? Gagner sa vie grâce à ses fringues. Une version moderne de cette histoire qu'on connaît toutes et tous sur le bout des doigts, signée Amazon Prime Video. *Cendrillon*, disponible sur Amazon Prime Video à partir du 3/9.



... je suis en manque de concerts

Si vous n'avez pas réussi à choper des tickets pour son concert du 28 juin 2022 au Sportpaleis d'Anvers, Disney+ vous offre une chance de tout de même voir **Billie Eilish** sur scène. Pour la plateforme de streaming, la chanteuse américaine a enregistré un concert unique et intime dans la salle iconique du Hollywood Bowl. Durant ce show, intitulé *Lettre d'amour à Los Angeles*, Billie Eilish interprétera chaque titre de son nouvel album, *Happier Than Ever*. *Happier Than Ever: lettre d'amour à Los Angeles*, disponible sur Disney+ à partir du 3/9.



AU CINÉ CETTE SEMAINE



AFTER - CHAPITRE 3 (AFTER WE FELL)

Si vous avez vu, ou lu, les deux premiers volets de la saga *After*, écrite par Anna Todd, ne manquez surtout pas ce troisième chapitre. La relation de Tessa et Hardin bascule lorsqu'elle retrouve son père. La jeune femme ne sait plus à qui faire confiance parmi ses amis et sa famille. La seule personne sur laquelle elle devrait pouvoir compter, Hardin, est furieux lorsqu'il découvre l'énorme secret qu'elle cache... Une comédie romantique à l'américaine, pile comme on les aime.

SECRETS DE TOURNAGE

- **Rani Bheemuck** (Lou Clément) quitte *Demain nous appartient*.
- **Catherine Zeta-Jones** jouera Morticia Addams dans la série Netflix consacrée à Mercredi.
- Jenifer et Soprano quittent **The Voice Kids** et devraient être remplacés par Louane et Julien Doré. Affaire à suivre...
- TF1 diffusera **Une mère parfaite**, nouvelle série avec Julie Gayet et Tomer Sisley, à partir du 6/9.
- La matinale de NRJ, **Le Wake Up Show**, est désormais diffusé sur AB3 à partir de 6h.
- **Paris Hilton** prépare une nouvelle télé-réalité, *Paris in Love*, autour de son mariage.

... j'ai tendance à ne pas toujours dire la vérité

Si vous avez vu la série britannique *Liar*, avec Joanne Froggatt et Ioan Gruffudd, ne manquez pas *Mensonges*, l'adaptation française du feuilleton, qui sera diffusée à partir du 2 septembre sur TF1.

Le pitch? Thomas (Arnaud Ducret), un chirurgien réputé, ose enfin proposer à Jeanne (**Audrey Fleurot**), professeure fraîchement célibataire et sœur de l'une de ses collègues, un rendez-vous galant. La soirée se passe à merveille, mais au petit matin, Jeanne prétend avoir été violée tandis que Thomas clame son innocence. Lequel des deux ment?

Mensonges, à partir du 2/9, à 21h 05 sur TF1.



COPYRIGHT PHILIPPEWARREN / FELICITA FILMS/TF1



© 2019 ZAZI FILMS - MARS CINÉMA - MARS FILMS - CHAPKA FILMS - FRANCE 3 CINÉMA - CB FILMS. ALL RIGHTS RESERVED

... je veux sauver mon couple

Raphaël (**François Civil**) et Olivia (**Joséphine Japy**) sont amoureux depuis le lycée. Ils se sont mariés, Raphaël est devenu célèbre grâce à ses romans, et Olivia a renoncé à ses rêves... pour une vie qui ne lui convient plus. Alors que la rupture est inévitable, Raphaël se réveille dans un monde où Olivia n'est plus son épouse. Avec son meilleur ami, Félix, il va tout faire pour la retrouver et la reconquérir. Une magnifique histoire d'amour qui parle de hasard et de sacrifices.

Mon inconnue, jeudi du 2/9 à 20h 25 sur RTL TVI.

5

SEPTEMBRE

À NOTER DANS VOTRE AGENDA

TF1 diffusera
Le Grand Bain de Gilles Lellouche.

Paquets surprises

Qu'elles soient en papier, en pâte ou en feuille de laitue, ces papillotes ont l'effet kiss cool: jolies quand vous les présentez. Et gourmandes à la dégustation.

Frais et léger

WRAPS DE SALADE

Pour 4 personnes

□ 2 aubergines □ 1 brocoli
□ 2 salades romaines
□ ½ bouquet de persil
□ ½ bouquet de coriandre
□ 1 botte de radis □ 1 oignon rouge
□ 2 c. à s. d'huile d'olive
□ 1 pincée de poivre de Cayenne
□ 1 pincée de ras el-hanout
□ 1 gousse d'ail □ 2 c. à s. de yaourt grec
□ 4 c. à s. de graines de grenade □ sel □ poivre

1. Préchauffez le four à 200 °C. Placez les aubergines dans un plat et faites-les cuire au four pendant 40 minutes.
2. Divisez le brocoli en rosettes et faites-les cuire dans l'eau salée. Égouttez-les. Rincez les salades et coupez juste la base afin de garder les longues feuilles intactes. Rincez et hachez les herbes. Rincez les radis et coupez-les en rondelles. Épluchez l'oignon rouge et émincez-le en demi-lunes.
3. Faites revenir l'agneau haché dans l'huile d'olive et assaisonnez-le de poivre de Cayenne, ras el-hanout, sel et poivre.
4. Retirez les aubergines du four et enlevez la peau. Pelez et écrasez l'ail. Mélangez la chair de l'aubergine avec le yaourt, le brocoli et l'ail. Mélangez bien, salez et poivrez.
5. Répartissez une couche de crème de brocoli et aubergine sur les feuilles de salade. Ajoutez la viande hachée, l'oignon et les radis. Terminez avec les herbes et les graines de grenade.

Adaptation: Marthe Matthys et Michèle Rager. **Stylisme et recettes:** Els Sirejacob, Debby De Mangelaere et Stockfood.

Visuels: Tom Swalens, Bram Debaenst et Stockfood.

La vie en rose

PAPILLOTE DE SAUMON, COURGETTE ET FINES HERBES

Pour 4 personnes

- 400 g de petites pommes de terre
- 2 petites courgettes
- 2 oignons de printemps
- 4 branches de thym
- 2 branches d'aneth □ 1 citron
- 2 gousses d'ail □ 100 ml de vin blanc
- huile d'olive □ 4 filets de saumon, sans peau □ poivre
- sel

- 1.** Préchauffez le four à 180 °C. Rincez les pommes de terre et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Faites-les cuire dans l'eau salée pendant 10 à 15 minutes. Égouttez-les. Rincez les courgettes et coupez-les en fines tranches. Nettoyer les oignons de printemps et émincez-les en fines rondelles.
- 2.** Rincez le thym et l'aneth puis séchez-les en les secouant vigoureusement. Hachez finement les brins. Rincez le citron, râpez le zeste et pressez le jus. Pelez et pressez l'ail. Mélangez le zeste et le jus de citron, l'ail, le vin, les herbes et 4 c. à s. d'huile. Salez et poivrez.
- 3.** Placez les pommes de terre, les courgettes et les oignons de printemps au centre de 4 feuilles en papier sulfurisé. Arrosez-les avec la moitié de la sauce aux herbes, recouvrez avec les morceaux de saumon et versez le reste de la sauce. Fermez hermétiquement les papillotes et placez-les sur une plaque de cuisson. Enfournez pour 20 minutes.



Croûte gourmande

EMPANADAS TEX MEX

Pour 14 pièces

□ 2 feuilles de pâte feuilletée
□ 100 g de cheddar râpé □ 1 œuf
□ 20 cl de crème fraîche (1 pot)
□ 3 oignons de printemps en rondelles □ 1 bouquet de coriandre

Pour la garniture □ 1 c. à s. d'huile d'olive □ 2 oignons de printemps □ 2 gousses d'ail hachées □ 1 c. à c. de piment en poudre □ 1 c. à c. de cumin en poudre □ 2 tomates pelées et égrenées, coupées en dés □ 1 c. à c. d'origan frais haché □ 400 g de haricots noirs (1 boîte) □ 3 c. à s. de maïs en conserve

- 1.** Préparez d'abord la garniture. Faites chauffer l'huile d'olive et laissez-y revenir les oignons et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Assaisonnez avec le piment et le cumin. Ajoutez les tomates et l'origan puis laissez mijoter pendant 15 min.
- 2.** Ajoutez les haricots noirs et le maïs puis poursuivez la cuisson pendant 5 min. de plus. Préchauffez le four à 180 °C.
- 3.** Étalez la pâte et découpez-y des cercles de 10 cm de diamètre. Déposez une partie de la garniture sur la moitié du cercle et saupoudrez de cheddar râpé. Fouettez l'œuf. Badigeonnez les bords de la pâte avec l'œuf battu et repliez-la en demi-lune. Pressez les bords avec une fourchette.
- 4.** Placez les empanadas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez chaque empanada avec le reste de l'œuf et saupoudrez de fromage.
- 5.** Enfournez pour 20-25 min. ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Servez avec de la crème épaisse, des oignons de printemps et de la coriandre.

Cette semaine dans **Femmes** D'AUJOURD'HUI

LA PÊCHE AUX SAVEURS

9 RECETTES POUR FAIRE
AIMER LE POISSON

ENVIE D'ÉVASION HORS COVID ?

LES BONS SPOTS DE L'ARRIÈRE-SAISON

PSYCHO

PEUT-ON VRAIMENT CHANGER ?

CONTRACEPTION

LES ALTERNATIVES SANS HORMONES

SPÉCIAL MODE

20 TENDANCES À MIXER POUR TROUVER SON STYLE

Soyez vous-même!



**Votre
magazine
délices
Femmes**

TROP BON

Pancakes aux mirabelles

Chaque semaine,
Manon partage
avec nous ses bons
petits plats à base
de produits de
saison. Des recettes
qui en jettent et qui
en bonus sont faciles
à refaire à la maison.
Manon a tout bon.

Texte et photo:

Manon De Meersman



Les mirabelles ressemblent fortement aux prunes et constituent une bonne source de fibres. Elles sont peu caloriques et riches en vitamines et minéraux. Leur saison est très courte puisqu'elle s'étend seulement de mi-août à mi-septembre donc on en profite d'autant plus!

INGRÉDIENTS

Pour une dizaine de pancakes

- ☐ 15g de sucre
- ☐ 1 œuf entier
- ☐ 170g de farine
- ☐ 1 c. à c. de levure chimique
- ☐ 170g de lait
- ☐ 60g de yaourt blanc nature
- ☐ 2 blancs d'œufs
- ☐ 1 pincée de sel
- ☐ 4 mirabelles
- ☐ 20g de beurre (pour la cuisson des pancakes)
- ☐ du sirop d'érable

RECETTE

1. Mélangez le sucre et l'œuf entier.
2. Rajoutez la farine (tamisée) et la levure chimique, mélangez.
3. Versez le lait et le yaourt petit à petit dans la préparation tout en mélangeant.
4. Battez les blancs, auxquels vous aurez ajouté la pincée de sel, en neige et ajoutez-les à la préparation. Mélangez à l'aide d'une spatule.
5. Lavez les mirabelles et découpez-les en dés.

6. Ajoutez-les à la pâte et mélangez délicatement.
7. Laissez la pâte reposer 30 minutes à température ambiante avec un linge propre par-dessus.
8. Faites chauffer une poêle avec une noix de beurre et versez-y une louche de pâte. Faites cuire le pancake de chaque côté pendant 2 minutes.
9. Réitérez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.
10. Servez avec du sirop d'érable.

horoscope

BÉLIER

21-3 • 20-4

Vous adorez tant votre travail... que vous ne parvenez pas à l'oublier, même à la maison.

Votre partenaire apprécie moyennement.

Il y a une vie en dehors du PC. La preuve: votre couple et votre détente qui vous réclament. Vous bosserez encore mieux.

TAUREAU

21-4 • 21-5

Votre travail et/ou votre budget deviennent sources d'inquiétude. Face à de mauvaises surprises, vous vous sentez paumé-e.

Vous n'avez aucune influence sur les événements négatifs? Lâchez prise. Les planètes comprendront!

GÉMEAUX

22-5 • 21-6

Sortez les flonflons! Votre job ou vos études vous apportent énormément de joie. Vos efforts sont enfin payants.

Vous avez fait preuve de patience pour arriver à cet objectif. Soyez fier-ère de vos résultats et devenez moins modeste.

CANCER

22-6 • 22-7

Votre flexibilité légendaire va encore une fois vous sauver. Car l'imprévu s'invite un peu trop souvent au planning.

Votre semaine est surchargée et vous devez improviser. Si cela devient lourd, posez-vous un peu, avant l'épuisement.

LION

23-7 • 23-8

Niveau professionnel, les défis surgissent. Même pas peur... mais vous voilà sous pression. On attend vos preuves.

Offrez-vous un temps de relaxation. La manière de ne pas craquer car vous connaissez vos limites.

VIERGE

24-8 • 23-9



La fouguese Mars reste encore dans votre Voie lactée.

Cela signifie que vous présentez davantage d'esprit de décision, d'envie d'agir et d'impulsivité positive. Des qualités favorables au travail: vous assumez tout ce qui est nécessaire et affichez de bons résultats. À la maison, l'ambiance est plus troublée. Surtout si vous dépensez sans compter, ce qui pèse sur votre budget. Veillez aussi à vous reposer avant de finir complètement raplapla.

De temps en temps, arrêtez-vous pour réfléchir sur vous-même. Cet achat est-il vraiment indispensable? Comment vous sentez-vous physiquement? Ainsi, vous pouvez réagir avant la cata.

BALANCE

24-9 • 23-10

Enfin, une semaine merveilleuse, avec regards tendres et cœur-à-cœur avec votre partenaire. Et même libido so caliente!

Si vous êtes célibataire, c'est aussi une love-semaine. Partez à la rencontre (même virtuelle) d'inconnu-e-s.

SCORPION

24-10 • 22-11

Au menu, de gros stress à cause de votre travail ou de vos finances. Cerise sur l'astre, vous êtes confronté-e à des défis difficiles.

Inutile de paniquer! Analysez la situation calmement: vous allez trouver des solutions... lesquelles existent toujours!

SAGITTAIRE

23-11 • 21-12

La période se déroule sans heurts majeurs.

Chouette, du temps et de l'énergie pour profiter de vos passions et de vos ami-e-s.

Ce n'est pas parce que votre agenda est aéré... qu'il faut remplir toutes les cases. Le farniente, c'est aussi bon pour vous.

CAPRICORNE

22-12 • 20-1

Les planètes Uranus et Pluton apportent une bonne dose d'excitation et de surprises. Vous n'allez pas vous ennuyer.

Restez ouvert-e aux changements qui vont parsemer votre vie. D'agréables surprises illuminent votre quotidien.

VERSEAU

21-1 • 19-2

Pour votre job, vous naviguez enfin sur des eaux plus calmes. Ce qui laisse la possibilité à tous vos talents de s'épanouir.

Travailler, c'est bien... mais pas trop! Pensez à vous détendre et vous amuser: le secret pour garder tout en harmonie.

POISSONS

20-2 • 20-3

Uranus et Pluton deviennent fournisseurs officiels de votre inspiration. Lancez-vous à fond dans des projets artistiques.

Artistique ne signifie pas farfelu! Vous êtes aussi capable de participer à des projets plus sérieux.



LA CARTE À DÉCOUVRIR XII Le pendu

Cette carte vous encourage à prendre des pauses. C'est encore plus vrai si vous avez tendance à vous enliser dans votre travail. Plutôt que d'agir constamment sous pression, accordez-vous des moments de repos. Si vous êtes confronté-e à des situations compliquées, restez zen: essayez de prendre du recul et d'observer les choses lucidement. De cette manière, vous allez voir surgir d'autres idées et des perspectives différentes. En revanche, les imprévus vont bousculer votre routine: restez le plus flexible possible, sans vous accrocher trop vigoureusement à votre programme ou vos idées. Sinon, vous aggravez vous-même la pression. Demeurez accessible à d'autres vues et principes pour bénéficier de surprises sympas. Et même d'apprentissages extraordinaires. Pour en profiter, vous devez d'abord cultiver le lâcher-prise. La balle est dans votre camp...

Cette carte de tarot vient du Tattoo Tarot, illustré par MEGAMUNDEN. Plus d'infos: www.laurenceking.com.



Esther van Heerebeek est l'astrologue de Flair depuis plus de 10 ans. Son amour pour les planètes a commencé à 21 ans et ne l'a plus jamais quittée: «J'ose même dire que l'astrologie m'a rendue plus heureuse.» Esther partage également cette passion à travers des ateliers et des conférences.

À la fois responsable, capable d'être sérieux·se et aussi de vous amuser: ces états d'esprit concernent la plupart des signes et deviennent des sources de grandes fiertés

numérologie

Ce chiffre influence fortement votre esprit de décision, tout en fournissant l'énergie nécessaire pour y parvenir. Autrement dit, le beurre et l'argent du beurre! Vous n'avez aucun mal à prendre des responsabilités et vous vous dirigez sereinement vers des résultats. Veillez également à vous détendre, sans attendre de vous retrouver sur les rotules.

L'ALIGNEMENT DES PLANÈTES

Remerciez la planète Saturne qui veille à ce que votre rentrée soit raisonnable. Vous restez concentré-e sur votre travail. Vous prenez vos responsabilités au sérieux sans oublier de vous amuser: pour la plupart des signes, cela génère de grandes sources de plaisir. Les Taureau, Lion et Scorpion doivent garder un œil sur leur budget. En évitant déjà le shopping impulsif et en surveillant leur compte bancaire. La planète Pluton offre aussi son influence, ce qui fournit des réflexions davantage en profondeur. Une bonne nouvelle pour les couples, notamment ceux concernant les Taureau, Balance, Capricorne et Verseau. Passez du temps ensemble et profitez de chaque moment de sérénité comme de bonheur. Pour les autres signes, n'hésitez pas à communiquer avec votre partenaire: cela vous aidera à faire évoluer votre duo de manière magistrale.

Quel est le nom de famille de cette animatrice et ancienne Miss Belgique ?

TOURMENT SPÉCIALITÉ ITALIENNE	PEINTURE SUR MUR INONDATION	HORS DE COMBAT DIVINITÉ D'HELIO-POLIS	BASE DE COCKTAIL NÉGATION	TEEN-AGER	COUP DE FEU LIQUEUR GRECQUE	AIR DE DANSE		
▶	▼	▼	▼	5	SUIS OBLIGÉ	▼		
EST PRESSANT MONNAIE DE JADIS	▶		CERNA	▶	3			
▶		INDIQUE LE MOYEN				SPÉCIALITÉ RUSSE		
POUR APPELER ACCÈS-SOIRÉE DE JEU	▶					BALLES HAUTES	▼	
▶	BIBI LATIN	2				EXÉCUTÉ L'ORDRE	APRÈS SOL ABRÉGÉ DE GÉOGRAPHIE	▶
RÉSERVOIR D'EAU SALÉE FAIT DRÔLE	▶							UN AU TIERCÉ
▶		AVANT GÎT				DISQUE COMPACT	TUILE	ÉCOLE SUPÉRIEURE
HÉROS EN QUÊTE DE JUSTICE	▶	4						

▲ Mots fléchés

Transférez les lettres des cases numérotées vers les cases de la barre de solution ci-dessous.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

			1		4	3		
7	2	4				1	9	
1				7	2			
							3	5
6		5				2		8
2	4							
			8	6				3
	8	6				7	5	9
		1	4		9			

◀ Sudoku

Remplissez la grille avec les chiffres de 1 à 9, afin que chaque ligne, chaque colonne et chaque bloc de 3 cases par 3 contiennent tous les chiffres de 1 à 9.

solutions: voir page 86

**Boost
your
brain**

Flair

est une publication de Roularta Media Group sa,
Meiboomlaan 33, 8800 Roeselare,
numéro TVA: BE0434 278 896

Prix de vente: 3,20 €

Flair a été créé par Wiel Elbersen

Éditeur: Karen Hellemans

Brand Manager: Eva Van Driessche

Directrice artistique: Line Broeckx

Secrétaire de rédaction: Lise-Marie Cassart

Chef layout: Geoffrey Fiems

Chef reportage: Elisabeth Bungeneers

Chef lifestyle: Judith Hendrickx

Secrétariat: Ilke Vanrumste

Coordinateur administratif: Geoffrey Fiems

Rédaction: Tjorven Boucher, Julie Braun, Caren Callaert,
Indira Cardinaels, Marijke Clabots, Karel Daems, Tim De Backer,
Jill De Bont, Barbara De Coninck, Kaatje Deconinck,
Katrien De Groef, Amandine de Harlez, Kaat De Kock,
Charlotte De Loose, Marieke De Pauw, Catherine Ducat,
Elien Geboers, Joost Govers, Marie Honnay, Joost Joossen,
Catherine Kusters, Emmanuel Laurent, Thomas Legrève,
Dimitri Lowette, Vanessa Massaux, Jens Mollenvanger,
Marie Monsieur, Michèle Rager, Nele Reymen, Justine Rossius,
Tine Schoemaker, Sandrine Van den Berghe, Leen Van den Meutter,
Emilie Van De Poel, Susan van der Aa,
Krista Van Gaever, Lies Van Kelst, Laura Vliex, Ellen Vleugels,
Helga Vuurstaek, Birgit Walravens, Barbara Wesoly, Veerle Willems.

Coordination Flair.be: Julie Bourgeois

Rédaction Web: Nadine Claes, Gwendoline Cuvelier, Eline Debie,
Manon De Meersman, Anke Desmet, Coraline Doneux, Camille Hanot,
Fien Liessens, Herlinde Matthys, Ysaline Pollet, Elke Spelters,
Sandie Stroobants, Laura Vanswevelt, Robine Van Tilburg,
Laurane Wattecamps, Kathleen Wuyard

Marcom Manager: Evelien Peeters

Marketing Executive: Eline Nolf

Imprimerie: Roularta Printing

Clause vie privée:

Roularta traite les données personnelles que vous avez fournies en tant que responsable du traitement de ces données. Vos données personnelles seront utilisées dans le cadre de l'exécution du contrat et à des fins de marketing direct. Les données personnelles seront conservées par nous pendant une période maximale de 5 ans après votre dernière interaction avec Roularta. Veuillez noter que vos données personnelles sont toujours traitées conformément à notre politique de confidentialité, que vous pouvez consulter sur notre site: www.roularta.be/fr/privacy. Si vous avez d'autres questions ou commentaires concernant le traitement de vos données personnelles, vous pouvez toujours nous contacter via l'adresse ci-dessus ou via www.roularta.be/fr/privacy-policy/contact.

Ce magazine est protégé par le droit d'auteur. Vous souhaitez scanner des articles, les stocker, les copier ou les utiliser à des fins commerciales? Prenez contact avec ann.van.de.walle@roularta.be.

Les infos sur vos droits se trouvent sur www.presscopyrights.be.

Roularta Media Group sa a adhéré au Jury d'Éthique Publicitaire (JEP) et se conforme à ses recommandations. Si vous avez une réclamation à formuler, vous pouvez contacter le JEP: rue Bara 175, 1070 Bruxelles, tél. 02/502.70.70, fax: 02/502.77.33, www.jep.be.



**Roularta
Media Group**



Réalisé avec un papier
porteur du Label Ecologique
Européen. N° d'enreg.:
F1/11/001, fourni par UPM.



febelmag



Parfois, j'aimerais
juste dire à
mon boss: 'sorry,
ma mère ne veut
pas que j'aille
au bureau'

#ilfautleflair

Vous avez des questions au sujet d'un article de Flair?

redaction@flair.be | Flair, Rue de la Fusée 50 Boîte 2, 1130 Bruxelles
02/702.48.98 | Flair.be

Vous avez des questions concernant un concours?

Où vous souhaitez connaître le règlement du concours?
Surfez sur www.flair.be et cliquez sur "concours". Lors d'un concours, le **règlement général des concours** est d'application, éventuellement complété par des conditions particulières communiquées dans le concours lui-même. En cas de conflit, ce sont alors ces dernières qui prévalent.

Vous souhaitez vous abonner à Flair? Surfez sur abonnements.be

Vous êtes abonnée et vous n'avez pas reçu votre Flair?
tel.: 0800 20 291

**Pour les offres concernant les abonnements ou
toutes autres questions?**
abonnements.be | tel.: 02 467 57 47 | info@abonnements.be

Régie publicitaire nationale:

Roularta Media Z1 Researchpark 120, 1731 Zellik
Tel.: 02/467 56 11 | Roulartamedia.be
General manager: Philippe Belpaire Philippe.Belpaire@roularta.be
National Sales Director: Mireille De Braekeleer Mireille.de.braekeleer@roularta.be
Account Director Publicité:
Sandra Seghers Sandra.seghers@roularta.be

Management:

Président: Rik De Nolf
Administrateur délégué: Xavier Bouckaert
Directeur magazines: Jos Grobben
Éditeur responsable: Sophie Van Iseghem
Meiboomlaan 33, 8800 Roeselare

Solutions des jeux

C	T	K	G	A	T
M	A	C	A	R	O
U	R	G	E	E	N
E	C	U			
H	E	P			L
D	E	A			L
M	E	R			A
G	A	G	C	C	O
R	O	B	I	N	D

5	6	8	1	9	4	3	2	7
7	2	4	5	3	8	1	9	6
1	3	9	6	7	2	5	8	4
8	1	7	2	4	6	9	3	5
6	9	5	7	1	3	2	4	8
2	4	3	9	8	5	6	7	1
9	5	2	8	6	7	4	1	3
4	8	6	3	2	1	7	5	9
3	7	1	4	5	9	8	6	2

question à la rédac'

Nos journalistes adorent recueillir vos opinions et vos témoignages, mais ici, c'est à elles qu'on donne la parole.



Barbaea, graphiste

« Je passe beaucoup trop de temps sur mon smartphone.

Et je suis loin d'en être fière. C'est devenu un second ordinateur, qui a l'avantage (et l'inconvénient) de m'accompagner partout. Je me bats pour parvenir à déconnecter plus, à le laisser dans d'autres pièces ou dans mon sac pour être focalisée sur le moment présent, mais c'est loin d'être (re)devenu un acte naturel. »



Page 44, 3 pros des réseaux expliquent les bienfaits de déconnecter de temps en temps. Et vous, quel est votre temps d'écran?

Line, directrice artistique

« Le temps d'écran moyen de mon iPhone est de 4 heures par jour, dont au moins deux heures sur Instagram. De plus, je suis aussi assise derrière mon ordinateur du matin au soir. Je suis bien consciente qu'Instagram est une sorte de dépendance, mais je n'arrive pas à diminuer mon temps d'écran. J'ai bloqué certaines applis pendant un certain temps, puis j'ai désactivé ce blocage. Je trouve que mon temps d'écran affecte principalement mes habitudes de sommeil. Quand je suis au lit, je reste souvent éveillée pendant des heures. C'est pourquoi j'essaie maintenant de lire un livre avant de m'endormir, pour ne pas voir d'écran pendant un moment et pour me détendre davantage. »



Amandine, rédaction finale

« Je passe en moyenne 3 heures par jour face à mon écran de smartphone et je suis toujours surprise de voir que ça ne diminue pas. Je ne sais même pas à quoi je perds tout ce temps.

Instagram, whatsapp... Je dégaine mon téléphone dès que je dois attendre 5 minutes quelque part. Parfois je me surprends même à me demander 'qu'est-ce que je pourrais regarder?' Je dois absolument diminuer cela. Surtout quand j'entends mes enfants dire 'lâche un peu ton téléphone maman et viens jouer avec nous'. Oups. J'arrive les loulous. »



Catherine, journaliste mode

« Mon temps d'écran est en moyenne de 3,5 heures par jour.

C'est beaucoup et j'essaie de réduire ce nombre en fixant des limites pour certaines applications. Comme je fais souvent défiler Instagram pour mon travail, je me sens moins coupable. »



Flair la semaine prochaine

8 septembre 2021



Backstage beauty

On copie les make-up de nos séries préférées



Déco vintage

Elena nous dévoile ses meilleures trouvailles



OH MY KOT

Pour une vie communautaire épanouie



TOP OF THE TRENDS

Ce qu'on portera cet automne selon les pros de la mode

ENFANT & CARRIÈRE



Comment gérer l'équilibre entre vie pro et privée + Des working-moms se livrent

l'effet Flair

**HELLO
NEIGHBOURS**



LA SEMAINE PROCHAINE

Flair

**nuitée aux
Pays-Bas**

**petit-déjeuner
compris**

**À PARTIR DE
29,50 €
P.P.**

en collaboration avec
FLETCHER  HOTELS

**C'est
pas grave
...**

**Si vous avez fait
le plein de
fournitures scolaires
alors que ça fait
5 ans (voire 10)
que vous avez quitté
l'école**

l'effet Flair

**UNE MAMAN
ET UN BÉBÉ
HEUREUX**



48 pages de plus

DANS 2 SEMAINES

**SPÉCIAL
BÉBÉ GRATUIT
+
BODY FLAIR
CHEZ JBC**

**3 couleurs et
imprimés au choix**



FUN^{*} RADIO

* POUR INFO,
ON A CHANGÉ
LE LOGO.



funradiobe | funradio.be

MAIS NO STRESS, ON RESTE LES MÊMES !